

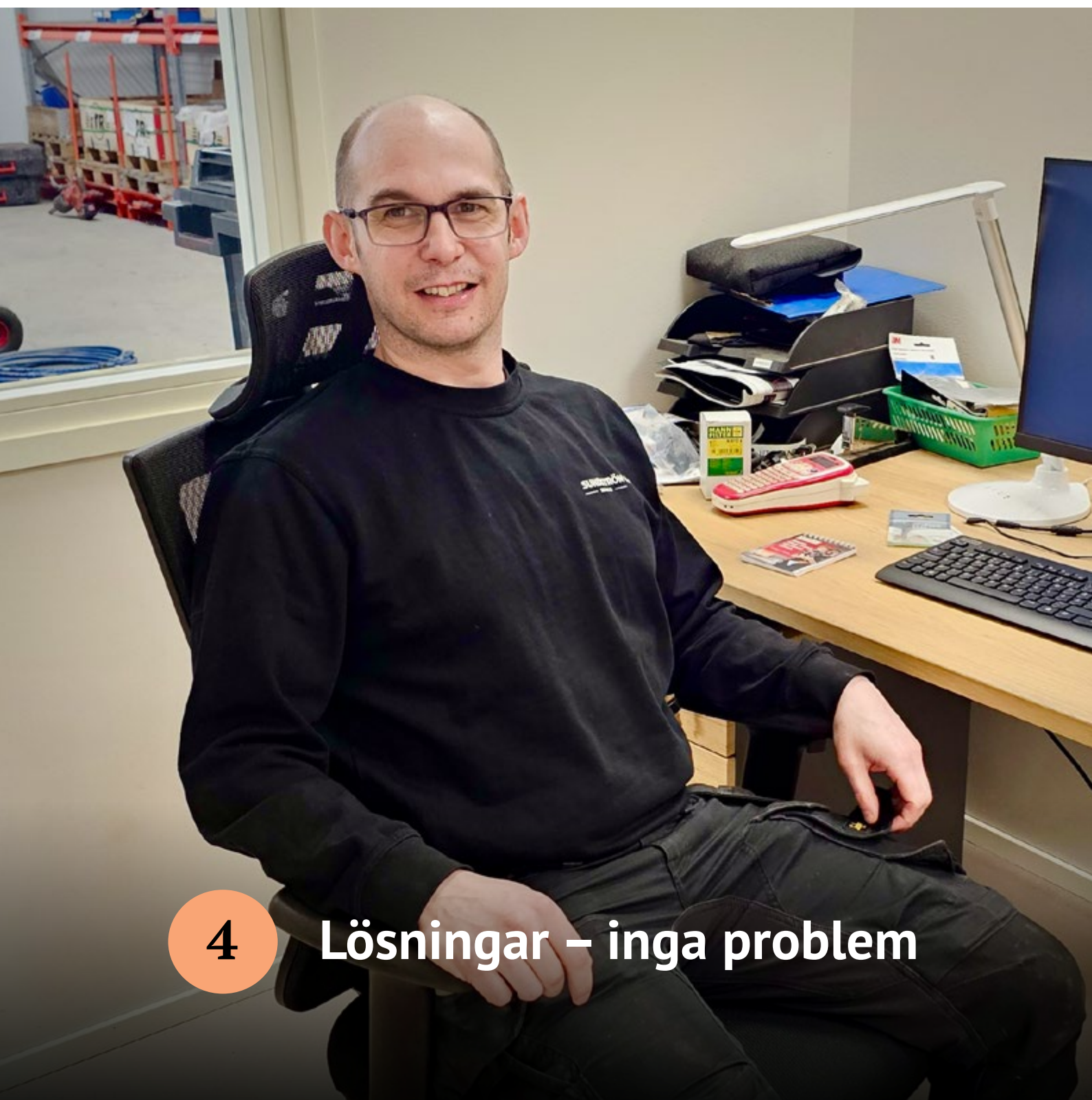
**12** Hemmaseger för Mellis i ishallen

**18** Det finns tid för individen på Åland

**22** En liten puff kan vara allt som behövs

# Synvinkel

2 • 2026 SYNFÖRBUNDETS TIDNING



**4**

**Lösningar – inga problem**

# I tidningen

2 • 2026

## LEDARE

3 Visst är jag jobbduglig

## ARTIKLAR

4 En karriär mot alla odds

12 Hockey i hallen för alla!

16 Varför syntolka ishockey?

18 En förening bland tusende öar och skär

## OMTANKEN

22 En liten puff kan förändra allt

## TEKNIKTIPSET

24 “Hej Siri, vad är klockan?”

## PÅ TAPETEN

26 Nedskärningar, lagreformer och rättssäkerhet

## AKTUELLT I DISTRIKTEN

27 Medlemsföreningarnas notiser

# Synvinkel

**Synvinkel är Synförbundets tidning.**

Tidningen utkommer med 6 nummer per år i svartskrift och i punktskrift samt som taltidning, pdf-tidning och rtf-fil. Se [www.synforbundet.fi](http://www.synforbundet.fi).

Kan också beställas som e-postbilaga. Årgång 115.

**Ansvarig utgivare:**

Finlands Svenska Synförbund rf  
Parisgränden 2 A 1, 00560 Helsingfors  
Tfn 09-696 2300

**Ansvarig redaktör:**

Christian Hellman, tfn 044-712 3017  
[christian.hellman@synforbundet.fi](mailto:christian.hellman@synforbundet.fi)

**Layout:** Christian Hellman

**Tryck:** Forsberg, Jakobstad

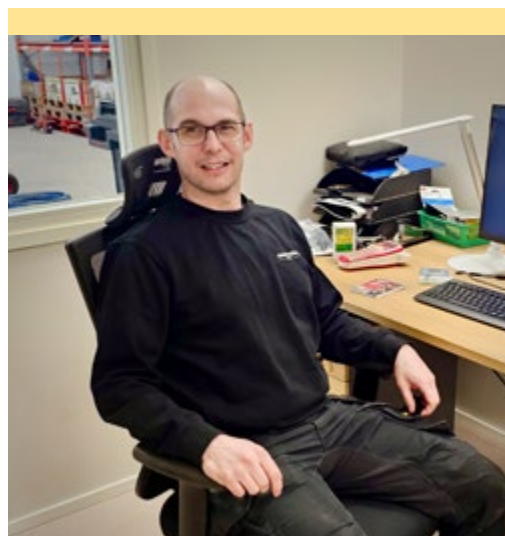
**Papper:** Obestruket Multioffset 120 g

**Typsnitt:** PT Sans 12,8 pkt

**Prenumerationer och adressändringar:**

Synförbundets kansli  
tfn 09-696 2300

[kansliet@synforbundet.fi](mailto:kansliet@synforbundet.fi)



■ **På pärmen:** En leende, medelålders man med glasögon sitter i en kontorsstol vid ett skrivbord. Han är klädd i svarta arbetsbyxor och en svart långärmad tröja med texten Sundström på bröstet. Genom ett fönster bakom honom syns ett lager med röda hyllor. Foto: Oliver Nykung

# Visst är jag jobbduglig

”Vad jobbar du med?” är en av de första frågorna du får i Finland. I Italien kan man umgås i månader eller år utan att ha en aning om vad ens vänner sysslar med. För det är irrelevant. Där räknas människan, tankarna, humorn. Att ha ett jobb har i vårt land snarast blivit ett mått på människovärde. Skräcken för att mista jobbet eller att inte vara tillräckligt bra för att få ett jobb har blivit oproportionerligt stor.

Då jag sitter vid min arbetsdator och förstorar texten så där lite diskret kryper obehagskänslan på. Kanske jag borde boka tid hos ögonläkaren. Tänk om det är något värre? Jag skjuter upp det. Nästa månad. Jag läser om arbetslöshets-siffrorna som skjuter i höjden och ser mig sist i brödkön. Vem skulle vilja anställa en snart 60-årig tant med dålig syn?

Samtidigt inser jag vilken jubelidiot jag är. Jag jobbar på Synförbundet och sprider information om alla otroliga tekniska lösningar det finns för att kunna fortsätta jobba med nedsatt syn. Jag möter dagligen många fantastiska personer med synnedsättning som fixar det. Men att våga erkänna för sig själv att du ser för dåligt, gör något, är för stort. Det är ett hopp ut i det okända. Men det behöver inte vara det.

Idag står omkring 60% av alla personer med synnedsättning

utanför arbetslivet. Många skulle kunna fortsätta jobba eller våga börja jobba med rätt stöd och rätta hjälpmedel i rätt tid.

Här har Synförbundet en viktig roll. Vi har skapat en stödgrupp, Arbetsvision, för personer i arbets- och studielivet och ser vilken styrka utbytet av erfarenheter ger. Gruppen växer hela tiden. Föreläsningar med nyttiga tips om allt från att söka jobb till att grunda ett eget företag varvas med stöd för ökad självkänedom och mod. I en aktiv WhatsApp-grupp diskuterar medlemmarna tekniska lösningar, vardagsproblem och peppar varandra. Synförbundet har stödpersoner som kommer hem eller till din arbetsplats och hjälper dig med synanpassningar.

Citat efter en gruppträff:

*”Mina rädslor är inte så stora längre, en dag kanske jag lär mig punktskrift och voice over.”*

*”Det finns andra i motsvarande situation som klarar sig och det ger mig tillförsikt.”*

*”Jag har lärt mig att vara ärlig. Att berätta för arbetsgivaren om det finns arbetsuppgifter som jag inte klarar av.”*

Idag bokar jag tid till ögonläkaren.



**Henrika Mercadante**  
kommunikationschef

# En karriär mot alla odds

År 2015 hamnade **Hans Esberg** i en djup kris när en ögonoperation tog största delen av hans kvarvarande syn. Han kunde inte längre jobba som svetsare och började överväga sjukpension. Men i dag är Hasse kvar på samma företag och ser fram emot att jobba där i 20 år till. Det här är en berättelse om vad man kan uppnå när man ser lösningar istället för problem.

---

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN FOTO: OLIVER NYKUNG

Någon kommer in genom dörren till serviceavdelningens lager och räcker fram en reservdel. Hans "Hasse" Esberg tar delen i handen, känner på den och säger: "den här har vi, på hylla si och så – vänta lite...". Sedan går han in bland hyllorna och återvänder med den rätta delen. **Andreas Lindfors**, servicechef på Sundström Infra i Lepplax, har sett den här scenen upprepas otaliga gånger.

– Man bara lyfter på hatten. Vi alla här frågar Hasse, har vi det här? Han tar delen i handen, känner på den, och vet direkt vad det är.

Hans "Hasse" Esberg, 43, är utbildad maskinmekaniker. Han jobbade tidigare som svetsare och ansvarar nu för lagerhållning, inköp och maskinuppföljning på Sundström Infras serviceavdelning. Han deltar i tekniska problemlösningsmöten, sitter med på tjänstemannamöten och fungerar ibland som arbetsledare under semesterperioderna. Allt detta klarar han av trots att han endast har cirka två procent kvar av synen.

## Från Kuttainen till Lepplax

Hasse Esberg växte upp i Kuttainen, en liten by längst uppe i svenska Lappland, alldeles invid finska gränsen. Han utbildade sig till maskinmekaniker och strax därefter, år 2006, förde kärleken honom till Lepplax i Österbotten. Där grundade Hasse familj och fick anställning som svetsare på Lepplax mekaniska verkstad, i dag är en del av Sundström Infra – eller Sundströms som alla på företaget säger till vardags. Några år tidigare fick han diagnosen retinitis pigmentosa, men synen var ännu tillräckligt god för att han skulle klara arbetet.

Redan från start berättade Hasse öppet om sin ögonsjukdom för chefen och de närmaste kollegorna. Han ville att de skulle förstå varför han ibland gjorde saker annorlunda. I sina egna ögon var han en ganska dålig mekaniker, eftersom han såg så dåligt. Han hade dock sin utbildning, och det som han klarade av att göra, det gjorde han bra. Under de första nio



■ **Robotkollegan.** Robothissen är ett av många verktyg som Hasse använder självständigt under arbetsdagen.



■ **Se upp!** Den nya verkstaden är så stor att bilar och maskiner kan köra in där. Detta kräver extra försiktighet av Hasse när han rör sig i hallen.

*”Det tog inte många minuter att komma fram till svaret. Jag ville inte sluta...”*

åren jobbade han med svetsning och mekaniskt arbete, och efter det första året fick han även ansvar för lagret.

### **Operationen som förändrade allt**

År 2015 ändrades allting för Hasse på ett sätt han inte hade kunnat förutse. Vid en rutinkontroll konstaterades gråstarr i båda ögonen. Operationen förväntades vara okomplicerad, men följderna blev katastrofala för Hasse.

– Jag trodde synen skulle bli bättre när grumligheten försvann. Men istället försvann min förmåga att se på nära håll helt, berättar Hasse.

I samråd med sin förman slutade Hasse svetsa och övergick till att ansvara för lagret på heltid. Arbetstiden minskades till tre dagar i veckan. Men det var inte det praktiska som slog hårdast.

– Min självbild byggde på mitt jobb. Om man tänker att man är vad man gör, så var jag värdelös nu. Jag kunde ju inte längre göra det jag klarat av tidigare. Vad finns då kvar? Vad är jag? Vad gör en människa värdefull? Det var en stor sorg och en kamp att hitta motivationen att fortsätta.

### **Nära att ge upp**

Under månaderna efter operationen hade Hasses dåvarande förman sagt rakt ut att han vill att Hasse ska vara en viktig del av verksamheten även framöver. Han hade förklarat för Hasse att han

har en kunskap och en kommunikationsförmåga som företaget behöver, men Hasse själv orkade inte se detta då.

– Han sa att när du kommer hit så löser vi det. Det visade sig senare vara avgörande för mig att jag kände att jag var välkommen från arbetsgivarens sida, berättar Hasse.

Trots arbetsgivarens tydliga stöd fortsatte krisen att gnaga och Hasse började tappa gnistan. På eget initiativ kontaktade han till slut arbetshälsovårdens läkare och frågade vad som krävs för sjukpension. Läkaren svarade utan omsvep att han är beredd att skriva en rekommendation om Hasse själv vill det. Hasse tackade och gick hem. Han var bara drygt 30 år gammal och kunde ha en hel arbetskarriär framför sig. Ville han verkligen bli sjukpensionär? Ville han stanna hemma varje dag, resten av sitt liv?

– Det tog inte många minuter att komma fram till svaret. Jag ville inte sluta, berättar Hasse.

Insikten att han inte längre var tvungen att jobba blev, märkligt nog, det som fick gnistan att återvända. Han visste redan att arbetsgivaren ville ha honom kvar, och nu visste han också att han själv ville fortsätta. Och den viljan har inte avtagit sedan dess.

### **Personen bakom funktionsnedsättningen**

Servicechef Andreas Lindfors och HR Business Partner **Heidi Tärnvik** har båda arbetat på Sundströms i cirka fyra år. Båda har haft mycket

samarbete med Hasse. Oberoende av varandra lyfter de fram samma sak – att det som gör samarbetet med Hasse så smidigt är hans personlighet och, framför allt, öppenhet.

– Jag har fått all information av Hasse. Han har varit mitt lexikon, säger Heidi. Det känns nästan som att det gått lite för enkelt – och det är helt och hållet Hasses förtjänst.

Andreas minns hur han upplevde Hasse när han började som servicechef.

– Det första som slog mig var att det här är en smart person. Jag upplevde att vi inte utnyttjar Hasses hela potential – att han har mer att ge, helt enkelt.

Andreas utökade Hasses arbetsuppgifter stegvis. Arbetsveckan förlängdes från tre till fyra dagar och Hasse fick mera ansvar och engagerades även i problemlösningssamtal. Andreas berättar att Hasse tog emot den större rollen med öppna armar.

– Han var mycket positiv från första början och sa till mig att han gärna ville vara mer delaktig i hela verksamheten.

Hasse sade tidigt till Andreas att den dag han bara är där av medlidande så vill han att Andreas säger till. De tog varandra i hand på det.

– Jag svarade då att jag inte tror att den dagen kommer, berättar Andreas. Nu vill jag uppdatera det här, för nu vet jag att den dagen aldrig kommer.

### **Svart tejp och snabba beslut**

Anpassningen av arbetsmiljön är nyckeln till att Hasse kunnat bidra fullt ut till verksamheten. Han lyfter fram arbetsgivarens inställning att

fokusera på lösningar istället för problem som en viktig faktor.

– Jag tror det är en allmän attityd inom bolaget att inte köra fast i problem, utan fokusera på lösningen och köra vidare. Om vi hittar något som funkar, så gör vi så.

Enligt Andreas Lindfors spelar personligheten en roll när något måste lösas – ser man ett problem eller en utmaning? Han vill inte uttala sig för hela företagets del, men har själv erfarenhet att attityden att fokusera på lösningar är utbredd inom organisationen.

– Vi kan tala om ett problem men det är nog lösningen vi söker. Nu har vi en utmaning och vi ska lösa den på bästa möjliga sätt.

Exemplen på hur väl den inställningen har fungerat i praktiken är många. När det byggdes en ny, tre gånger större verkstadshall togs Hasse med redan i planeringsstadiet. I det dagliga handlar anpassningarna ofta om enkla, praktiska ingrepp. En vit pelare mitt i det vita lagret var osynlig för Hasse. En kollega tog initiativet och tejpade kanterna med svart tejp. När tejpens lossnade, sprayades alla hörn svarta. Hela insatsen tog bara några minuter, men löste ett stort problem för Hasse.

– Det behöver inte vara stora saker, säger Hasse. Svart tejp på skåpdörren. Tydligare kontraster på golvet. Både chefen och arbetsledaren säger alltid att okej, vi fixar det.

Samma pragmatiska inställning gäller också på chefsnivå. Andreas drog själv ut svart tejp längs hela ledstråket i verkstaden, eftersom Hasse inte kunde se det målade



■ **Samarbetare.** Andreas Lindfors och Heidi Tärnvik började jobba på Sundström Infra för fyra år sedan. De ser båda Hasse som en värdefull resurs för företaget.

gula strecket tillräckligt tydligt.

– Det var klart på fem minuter.

Det var bara nästa arbetsuppgift, om man säger så.

### **En lönande investering**

Hasse får stöd från många håll. It-avdelningen har varit till stor hjälp när han behövt anpassa sin dator och sitt skärmläsarsystem. När han behövde bättre belysning vid sitt arbetsbord, ringde han till Synförbundets synrådgivare som rekommenderade en viss bordslampa. Hasse skickade länken till HR som beställde lampan direkt. Problemet löst.

Heidi Tärnvik ser förhållnings-sättet som en del av företagets identitet. Sundströms är ett 60-årigt familjeföretag där kärnverderingarna fortfarande sitter kvar, trots att verksamheten vuxit till en riksomfattande nivå.

– Att personalen ska må bra är vår prio ett. Det sitter i ryggmärgen.

Andreas Lindfors påpekar att anpassningarna inte bör betraktas som en kostnad utan som en investering.

– Jag behöver mina skärmar för att jobba bekvämt. Hasse behöver starkare kontraster. Det är egentligen fråga om precis samma sak – att man har det man behöver för att kunna sköta sitt jobb.

Fyra år av samarbete med Hasse har också gett hans kollegor lärdomar inom deras respektive ansvarsområden. Andreas lyfter fram insikten om hur viktigt det är att vara öppen och berätta om sina behov. Samarbetet med Hasse har också bekräftat värdet av att se och bemöta alla kollegor likvärdigt, oberoende av titel, ansvarsområde

eller funktionsnedsättning.

– Man kan säga att vi har en firmakarlar som håller firmans logo högt och talar gott om firman på kaféer och i olika sammanhang, eftersom vi ser honom som en i gänget. Jag tror att det stärker brändet helt enkelt. Framför allt är Hasse en helt otroligt positiv människa. Det har nog fått oss allihopa att titta oss i spegeln.

Heidi har dragit en liknande lärdom. Samarbetet med Hasse har visat att det oftast finns lösningar att hitta bara man orkar jobba lite extra och har tålamod.

– När du inte sitter i någon annans skor så vet du egentligen inte hur det är. Men det här har lärt mig att man inte ska ge upp. Man behöver ta reda på saker för att hitta lösningar.

Andreas råd till arbetsgivare som möter en liknande situation är att se personen bakom funktionsnedsättningen. Skapa en egen uppfattning och diskutera med medarbetaren – vad kan ni göra, hur kan ni gå vidare?

Heidi instämmer i att samarbetet är viktigt.

– Prata, prata, prata. Man klarar inte av det ensam – man behöver den här personens hjälp och stöd.

### **Tjugo år till**

Som 43-åring är Hasse halvvägs i sin arbetskarriär. Han har 20 års erfarenhet av företaget, dess maskiner och processer. Den värdefulla kunskapen påverkas inte av synnedsättningen, även om förmågan att utföra vissa arbetsmoment har förändrats med åren. Trots att hans synförmåga kommer att fortsätta försämrats ser han själv



ändå inga hinder för att jobba de följande 20 åren.

– Visst, om jag blir helt blind så kommer det nya utmaningar. En del saker jag gör i dag kommer jag inte att kunna göra i framtiden. Men om stämningen och andan på bolaget fortsätter att vara som den är nu, så kommer vi alltid att hitta lösningar.

Andreas ser inte heller några hinder för att Hasse fortsätter jobba på företaget ända fram till pensionsåldern.

– Arbetsuppgifterna kan förändras, men det finns alltid lösningar.

Så länge Hasse vill jobba kommer det att finnas jobb för honom.

Heidi påpekar att det också är en fråga om sunt förnuft.

– Det är väldigt svårt att hitta bra, kompetent personal. Och när man har bra folk ska man göra allt för att behålla dem.

Hasse sammanfattar det själv.

– Jag tror själv att jag kommer att kunna jobba till pension. Jag ser fram emot att jobba vidare, för jag tycker om att gå till jobbet. Och kan jag inte jobba längre, ja då kan jag ju ta pension.

■ **Genialiskt enkelt.** En glad Hasse poserar framför skåp som markerats med svart tejp för att han ska se dem bättre.



# Hockey i hallen för alla!

En kväll i mars arrangerade Mellis en syntolkad ishockeymatch. Matchen spelades mellan HIFK och Pelicans i Nordis (Helsingfors ishall). Syntolk var YLE:s **Christoffer Herberts**, nyligen hemkommen från arbetsuppdragen under vinter-OS. Evenemanget var mycket lyckat, men vägen dit inte helt lätt.

---

TEXT OCH FOTO: IRINA ANDERSSON

För ungefär ett år sedan föddes idén att Mellis kunde arrangera en syntolkad ishockeymatch. Sagt och gjort, men var börjar man egentligen? Vi kom fram till att det allra första steget var att hitta en syntolk. **Johan Portin** på YLE Sporten var hjälpsam och kollade med sin personal om någon var intresserad. Den vägen fick vi till slut proffskommentatorn Christoffer Herberts att ställa upp. Han var mycket intresserad av uppdraget, men hade inga tidigare erfarenheter av syntolkning. Han

gillar dock utmaningar och tyckte att uppdraget kändes angeläget.

## Rätt match på rätt plats

Nästa steg var att välja vilken match det skulle bli – och förstås var och när? Till all lycka finns det folk som kan allt om ishockey och gärna delar tips. Utgångsläget var att det skulle vara en ligamatch i huvudstadsregionen. Det kunde lika väl vara i Esbo som i Helsingfors – det viktiga var att hitta en förening som ville samarbeta med oss. Om någon



av klubbarna gav oss grönt ljus, så var planen att besöka en hemma-match i deras hemmaarena.

### **HIFK ställer upp**

Vi hade nu kommit fram till hösten då ligasäsongen går av stapeln. Vi började med att ta kontakt med Helsingforsklubben HIFK, men till en början dröjde svaren och intresset verkade inte vara så stort. När kontakten väl hade upprättats, verkade problemet vara placeringen av deltagarna och syntolken. En plats i ett kommentatorbås gick tyvärr inte att ordna, men HIFK kom till slut med erbjudandet att vi kunde hyra en loge till nedsatt pris. Vi undrade först vad skillnaden då skulle bli från att sitta hemma och se matchen på TV, men HIFK:s representant övertygade oss om att man kan höra och uppleva allting som händer i ishallen även från logen. Han berättade också att man

kan hålla dörren in till själva arenan öppen och även ta bort fönstren om man vill. Till logen hörde dessutom fem sittplatser framför själva bålet, ute bland resten av publiken.

### **Lyxigt i logen**

Det är en utmaning även för seende att röra sig på ishallens läktare och i de höga trapporna som delvis saknar ledstänger och räcken. Ledsagarnas hjälp var därför oerhört viktig. Efter att deltagarna väl bänkat sig i logen blev allting mycket enklare. Tillvaron kändes trygg då toaletterna låg nära och maten kunde beställas direkt till logen.

Det fanns ett eget barskåp och tillbehör för maten i logen, och det var mycket enklare för oss att sitta vid ett riktigt bord och äta våra hamburgare, korvar och nachos, än vad det skulle ha varit ute på läktaren. Under själva matchen var det bara att välja om man ville sitta

### **■ Livat i logen.**

Deltagarna njöt av samvaron och stortrivdes i den lyxiga logen.

inne vid bordet, på en barstol vid fönstret eller på en av de fem stolarna framför logen. Alla deltagare hittade till slut en bra plats där de kunde ta del av matchen mellan HIFK och Pelicans.

### **Tekniken en utmaning**

Mellis har syntolkningsutrustning, men den hade inte använts på länge, så det var inte lätt att komma underfund med hur den fungerade. Efter hjälp från både öst och väst, och genom många försök och ännu flera misstag verkade allt till slut ändå fungera – åtminstone under generalrepetitionen hemma.

När det blev dags för själva matchen parkerade syntolken sig på ett av sätena framför logen, medan de flesta av deltagarna satt kvar inne i logen. Det första riktigt spännande ögonblicket inträffade ungefär en kvart efter att matchen satt igång, när syntolkningsapparaturen plötsligt slutade fungera – trots att batterierna varit fulladdade när matchen började. Det fanns ingen laddningsstation nära till hands, men till all lycka fanns det engångsbatterier som snabbt ersatte de laddningsbara, så att syntolkningen kunde fortsätta.

### **Kommentator som syntolk**

De flesta av deltagarna ser nästan ingenting eller är helt blinda. Herberts är dock en mycket duktig kommentator, så det visade sig vara rena lyxen att vi fått honom som syntolk. Trots att det var Herberts första syntolkning, så fick han toppbetyg av alla deltagarna. Han förklarade mer än han vanligtvis gör i ett vanligt idrottsreferat, för han förstod att det som en seende tar för

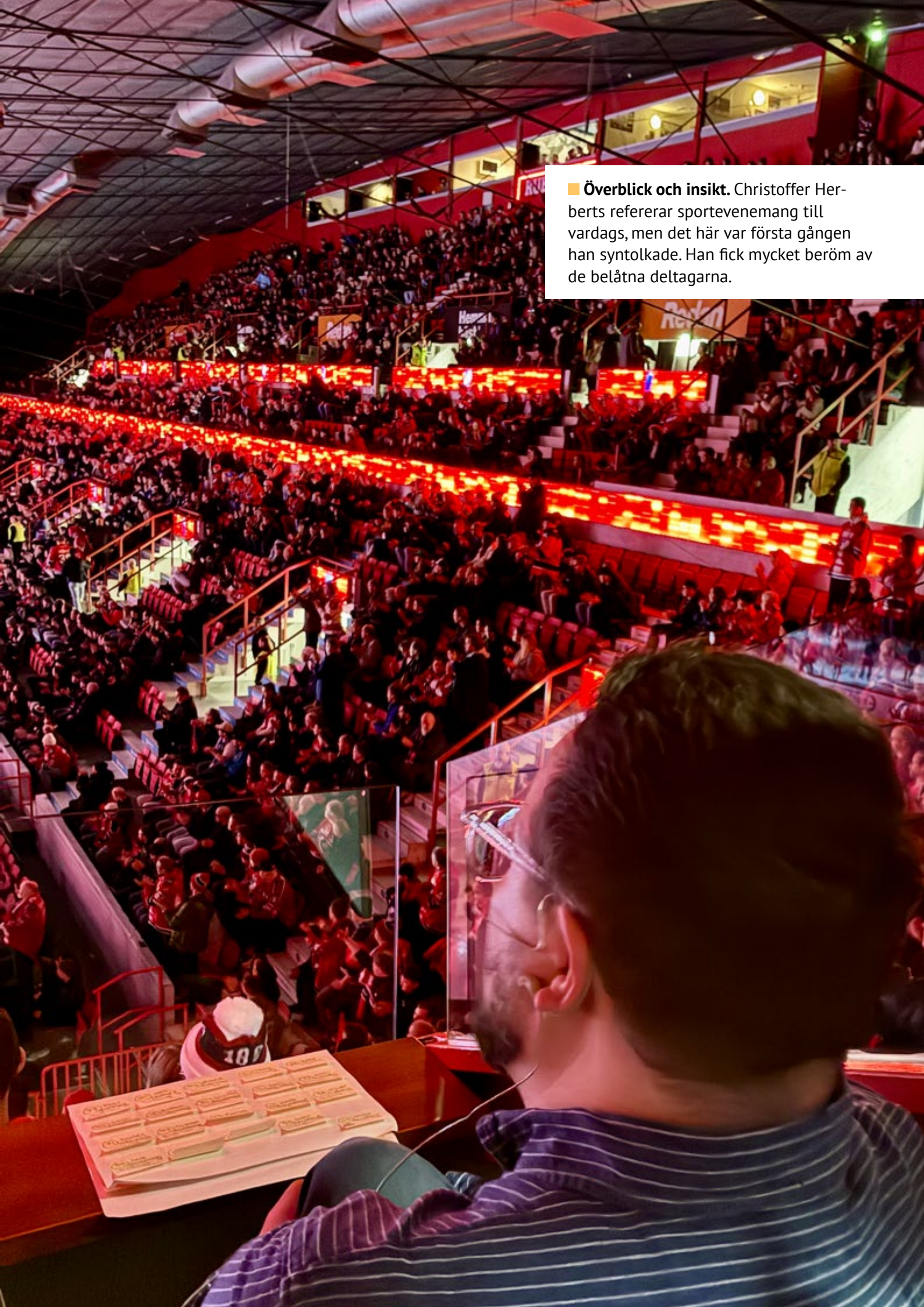
givet måste beskrivas för dem som inte kan se. Redan före matchen fick deltagarna höra om hur de olika ligalagen låg i poängtabellen och att de avgörande matcherna inför slutspelen skulle spelas just ikväll. Samtidigt som vår match pågick spelades också sju andra matcher runt om i landet, och under kvällens lopp gav Herberts information till oss om läget i de andra matcherna – slutresultaten skulle ju avgöra vilket lag HIFK möter i den första omgången av slutspelen.

### **Stämningen i topp**

Att matchen inte blev någon rysare gjorde inget. Stämningen i den nästan fullsatta ishallen och även i vår egen fullsatta loge var glad och uppsluppen hela matchen, från början till slut. Det var lätt för oss att stämma in i jubelropen och applåderna när HIFK gjorde mål. Herberts referat gav också de seende deltagarna mycket, för hans iver smittade av sig. Fansen på läktarna kryddade dessutom kvällen med ramsor, sång och trumsolon.

Och om du undrar: Matchen slutade 4–0 – en klar seger för hemmalaget HIFK över gästerna Pelicans. Det betyder att HIFK kom på tionde plats i serien och möter KalPa i slutspelens första omgång.

Det kändes stort att vi tolv fick sitta tillsammans, på ort och ställe, och ta del av en riktig toppmatch i ishockey, med en skicklig kommentator som syntolkade inkom för oss. Alla deltagarna trivdes och njöt. För mig själv var alla besvären i början av projektet som bortblåsta, för det här blev till slut en upplevelse som påminde mig om varför jag tycker så mycket om mitt jobb.



■ **Överblick och insikt.** Christoffer Herberts refererar sportevenemang till vardags, men det här var första gången han syntolkade. Han fick mycket beröm av de belåtna deltagarna.

# Varför syntolka ishockey?

Synvinkel talade med **Irina Andersson**, verksamhetskoordinator på Svenska synskadade i mellersta Nyland, om hur idén att syntolka en ligamatch i ishockey kom till och hur den förverkligades i praktiken.

---

TEXT OCH FOTO: CHRISTIAN HELLMAN

## Hur föddes idén att syntolka en ishockeymatch?

– Idén föddes förra året i en diskussion med vår ordförande **Johan Sundholm**, som då alldeles nyligen hade tillträtt, om vad föreningen möjligtvis skulle syssla med. Jag minns att han nämnde ishockeymatchen i förbifarten och jag skriver ju alltid upp alla vinkar jag hör. Ishockeysäsongen var redan nästan över då när vi talade, men jag höll idén kvar i minnet.

## Varför tar man sig till en ishall istället för att lyssna på referat hemma via TV:n?

– För stämningens och gemenskapens skull. Från läktarna hörs applåder, hejarop och ramsor. Och visst smakar knackkorvarna och drickan bättre i ishallen än hemma. Det är också roligt att komma iväg hemifrån och göra något tillsammans.

Mellis vill bjuda på mångsidigt program för medlemmar i olika åldrar, med olika intressen och för både män och kvinnor. Vi ordnar redan regelbundna träffar dagtid med varierande program, men vill gärna också ordna program kvällstid och på veckoslut. Mest har det blivit kultur, såsom teater, utställningar och även lite konstutövande.

## Är inte idrott också kultur?

Jo, idrott och till exempel mat är också kultur, men ibland känns det som att idrott inte betraktas som tillräckligt ”fin” kultur och därför inte prioriteras. Det är också skillnad på hur mycket syntolkning det ordnas. Allt fler teatrar satsar på tillgänglighet och syntolkning. Guiderna på muséer och konstutställningar har också börjat hänga med i svängarna. Men jag tycker idrotten ligger efter, så föreningarna har en roll här.

## Hur föddes idén att anlita en professionell kommentator?

– Det behövs någon som kan både spelet och spelarna, men vi kände inte till någon som syntolkar just ishockey. Då tänkte jag att en professionell kommentator är så pass skicklig på att förmedla det som händer i och kring spelet att steget till syntolkning kanske inte är så långt. Jag tycker att ett gott radioreferat känns väldigt nära syntolkning.

## Fick Christoffer Herberts specialinstruktioner om hur man syntolkar?

– Jag utbildade inte honom, även om jag kanske tipsade om några saker. Han kom till evenemanget uppenbart väl förberedd. Han hade tänkt igenom vad vi vill veta utöver det han berättar i ett vanligt referat.

### **Blev tillställningen dyr?**

– Åtta personer med synnedsättning deltog, och därutöver var också syntolkaren och tre ledsagare på plats. Visst blev det dyrare per person än vad vanliga biljetter skulle ha kostat trots att vi fick hyra logen av HIFK till ett subventionerat pris. Men priset vi tog av medlemmarna var rimligt, ungefär som en subventionerad teaterbiljett. Det kändes rättvist med tanke på alla teaterföreställningar vi subventionerat. Och det var viktigt att få med deltagare denna första gång.

### **Hurdan respons gav deltagarna?**

– Det var idel rosor. Det var så fint att jag nästan inte kunde tro det. En av de äldsta deltagarna tackade efteråt för en oförglömlig match och en oförglömlig kväll. Det kändes jättefint. Christoffer Herberts själv skrev att det på alla sätt varit en givande kväll för honom och att han utan minsta tvekan är med på noterna om vi vill ha hjälp igen. Under matchen handlade kommentarerna mest om matchen i sig. På förhand hade vi kanske ställt oss lite skeptiskt till logen, men det blev en positiv överraskning. Det kom feedback av deltagarna att arrangemanget fungerar jättebra – att de hörde allting men ändå kunde sitta kring ett bord och dessutom också äta bekvämt. Känslan som kom fram var nog ”det här var bättre än vi trodde”.

### **Vilka lärdomar och insikter gav evenemanget dig?**

– För mig personligen var det en seger. Det var värt den tid och den sömn som kanske gick förlorad i början av projektet. Belöningen var



■ **Vårt besväret.** Irina Andersson hoppas att Mellis i framtiden kan arrangera mera program av den här typen.

fantastisk. Jag märkte flera gånger under matchen att jag bara log hela tiden – jag var så glad över att alla deltagarna var så nöjda och att det blev så bra till slut.

Och sedan är det också viktigt att komma ut i samhället, ut i världen ännu mer än vi har gjort förut. Det var värt det extra besväret, tiden, pengarna, de sömnlösa nätterna. Det är alltid värt det.

### **Vad händer härnäst?**

– Jag hoppas vi kan arrangera mera syntolkad idrott. Och vi kan ha nytta av samarbete – vi kunde satsa på evenemang tillsammans med andra föreningar eller aktörer, eller så arrangerar en förening en syntolkning och bjuder in deltagare från andra föreningar.



Foto: Charlotta Solax

# En förening bland tusende öar och skär

På ytan kan det se ut som att Ålands Synskadade navigerar andra farvatten än Synförbundets övriga medlemsföreningar. En djupdykning visar ändå att föreningen ligger på samma kurs som systerföreningarna, och att verksamheten är förankrad i liknande värderingar: frivillighet, självständighet och en varm och öppen social gemenskap.

---

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN

Ålands Synskadade grundades 1972 som en krets inom förbundet och ombildades till en självständig distriktsförening 1990. I dag har föreningen 68 ordinarie och 65 stödjande medlemmar. Till skillnad från Synförbundets övriga medlemsföreningar finansieras verksamheten inte via STEA utan via Ålands Penningautomatförening

(PAF). Verksamhetsledare **Charlotta Solax** har det övergripande ansvaret för föreningens verksamhet. I den dagliga verksamheten har hon stöd av resurspersonen **Anna Holmström**.

## Att göra rösten hörd

**Björn Lindfors**, 45 år, har finlands-svenskt påbrå men är uppvuxen i Västerbotten i Sverige. Han driver

ett eget företag i Mariehamn och sitter i styrelsen för Ålands Synskadade sedan 2025. När han flyttade till Åland för sex år sedan var det ett naturligt steg för honom att gå med i den lokala föreningen.

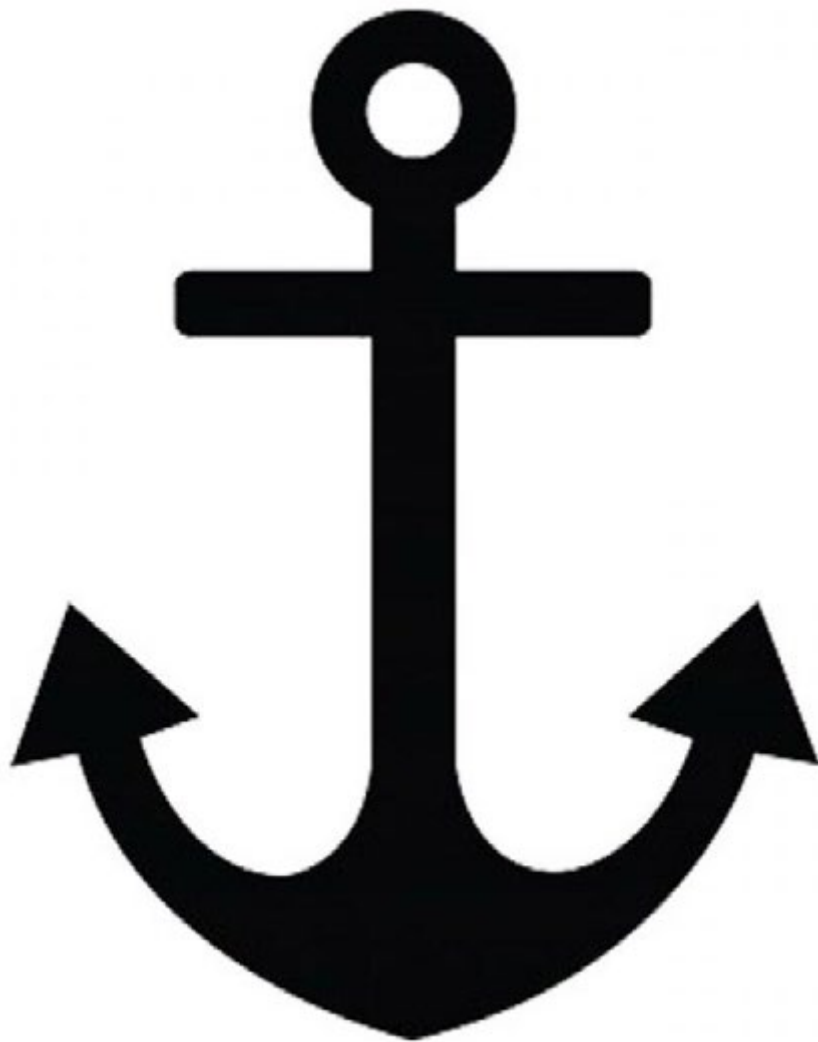
– Jag tycker det är viktigt att man engagerar sig och hjälper till där man kan. Det är en viktig förening tycker jag, och jag vill vara med och bidra.

Åland har cirka 30 000 invånare, av vilka drygt en tredjedel bor i Mariehamn. Det är ett förhållandevis litet samhälle som också är beläget rätt avskilt. Trots att lagstiftningen sker lokalt, beslutsfattarna finns nära till hands, och social- och hälsovårdsministern ibland kan dyka upp på verksamhetscentret, är det ändå en utmaning att nå ut med sitt budskap – i synnerhet för en mindre förening. Björn Lindfors betonar vikten av att samarbeta med andra.

– Vår verksamhet hänger ihop med sjukvården, socialtjänsterna och politiken på ett annat sätt än på fastlandet. Vi alla är beroende av varandra – på gott och ont. Närheten till beslutsfattarna är en fördel, men det är ändå svårt att göra sin röst hörd. Vi försöker göra skillnad där vi kan. Genom att samarbeta med alla och vara aktiva inom Funktionsrätt Åland får vi mera tyngd i vårt påverkansarbete. Ensam är inte stark i sådana här sammanhang, förklarar Lindfors.

### **Föreningen lättar ankar**

Verksamhetscentret Ankaret i utkanten av Mariehamn har fungerat som föreningens fasta bas ända sedan 1996. Det var den första egna lokalen i föreningens historia, men huset är nu 30 år gammalt och kostar allt



mer att underhålla.

Våren 2024 togs beslutet att fastigheten ska säljas. Siktet är nu inställt på en lokal i ett nybygge i centrum av Mariehamn. Byggnaden beräknas stå klar 2028, men inga avtal har ännu undertecknats.

– Ankaret har tjänat oss väl men börjar kräva rätt mycket underhåll och läget är inte heller så centralt. Jag tror absolut att en ny lokal i centrala Mariehamn skulle bli ett lyft, säger Lindfors.

**Börje Troberg**, 72 år, satt själv i styrelsen 1996 när Ankaret invigdes. Han minns det stora uppsvinget föreningen fick när den flyttade in i det nya huset, men han ställer sig ändå positiv till en flytt.

– Ankaret möjliggjorde nya former av verksamhet som till exempel vår mexikanska afton. Alla

satsade lite extra och det var ofta fullt hus när även lite yngre började komma med. Man lärde sig snabbt känna människorna som rörde sig där, vilket skapade en hemkänsla. Men dagens höga elpriser gör det dyrt att värma ett äldre hus med direktel och snart uppstår det också renoveringsbehov. Det är inte heller så lätt att ta sig dit med buss, så en flytt till en modern, centralt belägen lokal kunde nog ha sina fördelar, konstaterar Troberg.

### **Tid för individen**

Resurspersonen är en unik satsning som är särskilt uppskattad bland medlemmarna. Tjänsten förenar bland annat it-stöd, taltidningshjälp, aktivitetsplanering och vardagsrådgivning till en och samma person. Resultaten har varit mycket goda. Antalet aktiviteter har ökat märkbart och föreningen har kunnat börja stödja sina medlemmar på nya sätt.

– Att anpassa sig till en synned-sättning tar tid, och resurspersonen har tid för medlemmarna. Hon kan sitta ner tillsammans med en medlem och hjälpa med taltidningsspelaren tills allting fungerar, göra sällskap till butiken för att hitta metoder att handla själv, eller ge stöd i andra vardagliga men tidskrävande saker. Resurspersonen är nog en av våra stora styrkor och jag tror att många medlemmar ser henne som ovärderlig, konstaterar Lindfors.

Resurspersontjänsten är ett treårigt projekt som har finansiering fram till 2027 med stöd av bland annat Stiftelsen Clara. Föreningen vill inte att det tar slut där.

– Det finns frågetecken, men vi

hoppas förstås att vi kan fortsätta. Vi siktar absolut på det, försäkrar Lindfors.

### **Lunch på stan**

För några år sedan valde föreningen att frångå traditionella månads-träffar för att i stället satsa på aktiviteter som samlar medlemmarna i mindre grupper kring specifika intressen. Omläggningen har fått ett gott mottagande och lett till ett bredare programutbud. Under en typisk vecka kan programmet spänna från styrka och balans till borstbinding, simning och promenader. Den subventionerade fotvården är en storfavorit, men medlemsluncherna i Mariehamns centrum verkar ändå vara den mest populära aktiviteten av alla.

Troberg förklarar varför lunch-träffarna är viktiga för honom personligen.

– Annars går jag ju aldrig ensam ut och äter, men när föreningen ordnar så finns det alltid någon som hjälper till. Då funkar det och blir trevligt.

Lindfors tror att det också kan finnas en djupare förklaring till varför lunchträffarna blivit så populära.

– När man förlorar synen kan man uppleva att man inte passar in någonstans längre. Att kunna gå ut på stan tillsammans och inte känna att man måste be om hjälp med allting gör att man känner sig som en i mängden – som en del av det vanliga samhället – och det gör många glada.

### **Våga över tröskeln**

**Liselott Borg**, 62 år, har varit medlem i Ålands Synskadade i mer än tio år, men det dröjde ända till i fjol

innan hon för första gången deltog i en föreningsaktivitet. Hon gillar att vara aktiv och att komma ut och röra på sig. Under det gångna året har hon hunnit delta i flera utflykter och promenader och även provat på qigong, men en aktivitet står ut som solklar favorit.

– Golfsimulatoren var väldigt kul. Jag har aldrig provat på golf förut, men det gick så bra att det gav mersmak. Den skulle jag faktiskt vilja pröva på igen.

Borg tycker att föreningen lyckats skapa ett intressant och mångsidigt programutbud.

– De är väldigt duktiga på att hitta på grejer, måste jag säga. Jag tror att det är full aktivitet nästan hela tiden.

Hon ångrar lite att hon inte gick med tidigare.

– Det kan finnas en tröskel i början – att faktiskt komma iväg och träffa andra – men det ger så mycket sedan.

Lindfors har ofta tänkt på varför det finns en sådan tröskel.

– Man vill egentligen inte vara synskadad. Man vill fortsätta sitt vanliga liv så långt det går. Men bara man kommer över den tröskeln att man accepterar att man faktiskt behöver hjälp och kan ta emot den hjälp som finns, så blir livet mycket lättare. Det tycker jag är viktigt.

### En trygg hamn

För många är den trygga samvaron och gemenskapen det viktigaste medlemskapet i föreningen ger dem. Lindfors minns särskilt en historia som betytt mycket för honom.

– En medlem berättade för mig en gång att det verkligen varit räddningen för henne att känna

gemenskapen med andra, för det var ett otroligt hårt slag att mista synen. Jag brukar tänka på henne ibland. Det är ju fantastiskt om vi kan göra sådan nytta för en medlem att det kan utgöra skillnaden mellan natt och dag.



■ **På sista versen.** Ankaret har tjänat föreningen väl men snart blir det dags för flytt. Foto: Charlotta Solax



■ **En verklig resurs.** Resursperson Anna Holmström sitter i samlingsrummet på Ankaret och förbereder en taltidningsinstallation. Foto: Charlotta Solax

# En liten puff kan förändra allt



**Ann-Catrin Tylli**  
synrådgivare

Det var första dagen på en av våra kurser. Jag tyckte att en av deltagarna gav mig ganska skarpa blickar – sådana blickar som berättar att något inte står riktigt rätt till. Senare på dagen kom kursisten fram till mig. Hon verkade arg på mig – det var ju jag som hade uppmuntrat henne att komma med på kursen och alla tecken pekade på att hon inte alls ville vara där.

Men hon stannade ändå kvar.

Hon började delta allt mer. Ställa frågor. Lyssna. Dela med sig. För varje dag som gick kunde jag se motståndet minska och entusiasmen växa. Den sista kursdagen kom hon fram till mig igen. Den här gången log hon och hennes blick hade mjuknat.

”Det här är det bästa som hänt mig”, sa hon. Jag förstod att någonting viktigt hade förändrats.

Hon fortsatte: ”I framtiden vill jag bli den som skickar alla motvilliga på kurs.”

Jag har sett den här förvandlingen många gånger under min tid inom rehabiliteringen – ögonblicket när riktningen vänder. När en människa plötsligt och oväntat upptäcker att hon ändå inte är ensam.

I Synvinkel får vi ofta läsa intervjuer från kurser och träffar. När deltagarna får frågan om vad som varit den värdefullaste behållningen upprepas samma budskap gång på

gång: Att få träffa andra i liknande situation – ”tillsammanskraften”.

Så vad är det egentligen som händer i de där mötena?

Forskningen ger oss flera ledtrådar. Om vi hör någon annan uttrycka sina egna tankar och upplevelser och inser hur lika de är våra egna tankar, så händer något viktigt. Känslan av att vara avvikande eller annorlunda minskar. De egna tankarna som man tidigare inte velat dela börjar istället kännas mänskliga och normala.

För den som plötsligt och oväntat drabbas av en funktionsnedsättning kan identiteten börja svaja, vackla och i värsta fall rent av rasa samman. Självförtroendet kan förloras och självbilden ändras. Vem är jag nu? Var passar jag in?

Möten med andra kan utgöra vägen tillbaka till den egna identiteten.

Forskningen visar också att i en grupp av människor med liknande erfarenheter är alla både mottagare och bärare av kunskap. Den gemensamma erfarenheten blir själva motorn i förändringen.

Det här betyder också något annat.

Vi professionella får ibland kliva ett steg åt sidan. Det är inte alltid vår kunskap som gör störst skillnad. Det är gemenskapen.

Tillsammanskraften har också

en biologisk dimension. Vid positiva sociala möten frigörs ämnen som oxytocin och dopamin – naturliga ämnen som kroppen producerar och som bidrar till lugn, motivation och en känsla av trygghet.

Och motsatsen? Den vet vi också en hel del om. Social uteslutning aktiverar samma smärtnätverk i hjärnan som fysisk smärta.

Ensamhet gör alltså ont. På riktigt.

Om man en gång fastnat i ensamheten kan steget tillbaka till andra människor kännas tungt och skrämmande.

Där kan vi som arbetar inom rehabilitering ibland bidra och hjälpa med något som i första hand verkar ganska litet men i själva verket kan vara avgörande.

En liten puff. En lätt uppmuntran. En oväntad inbjudan.

Inte för att allt genast ska kännas lätt, utan för att hjälpa någon ta det första steget över den första tröskeln. För i grund och botten erbjuder gemenskapen något djupt mänskligt: Att bli buren av andra när man själv inte orkar bära.

Åtminstone över det första diket.

## Syn- och it-rådgivning på kanslihörnan

**Behöver du tips och råd om hur du hanterar din telefon, pekplatta och dator när synen blivit sämre?**

**Har du frågor om din synsituation?**

**Upplever du att du ser dåligt? Funderar du på vilka olika synhjälpmedel det finns som kan underlätta din vardag?**

Välkommen på drop-in rådgivning utan tidsbokning för att diskutera kostnadsfritt med synrådgivare Ann-Catrin Tylli och it-ansvarig Andreas Höglund

### **Tillfällen ordnas:**

Tisdagen 5.5.2026 kl 16.00

Torsdagen 3.9.2026 kl 16.00

Torsdagen 22.10.2026 kl 16.00

### **Adress:**

Parisgränden 2A1, 00560 Helsingfors

**Telefonnummer** för frågor angående syn- och it-rådgivningen:

040-511 3345

**Varmt välkommen!**

STIFTELSEN

**Tre Smeder**

# “Hej Siri, vad är klockan?”



**Andreas Höglund**  
it-ansvarig

För många med synnedsättning är “Hej Siri, vad är klockan?” en fras man säger nästan utan att tänka på det. Man använder rösten också för att ringa samtal, läsa meddelanden eller ta reda på vädret. Röststyrning har blivit ett självklart hjälpmedel i vardagen. Men samma teknik kan också öppna dörren till något större – ett smart hem.

Begreppet smart hem kan låta tekniskt och avancerat, men i grunden handlar det om ganska enkel teknik. Det är produkter i hemmet som kan styras via mobilen eller med rösten. Det kan till exempel vara en lampa som tänds när du säger ett kommando, eller ett eluttag som slår på och av en apparat utan att du behöver leta efter en knapp.

Just röststyrning gör den här tekniken extra intressant för dem som inte kan förlita sig på synen. Att kunna säga ”tänd lampan” eller ”släck kökslampan” gör vardagen enklare och mer tillgänglig.

Det finns många sätt att komma igång med smarta hem, men allt börjar med din smarttelefon. I smarttelefonen installerar man olika appar och kopplar upp produkterna till hemmets Internet. Lampan och telefonen pratar sedan med varandra via hemmets trådlösa nätverk, alltså det som också kallas wifi.

Därefter kan man lägga till olika prylar efter behov – till exempel smarta lampor, smarta väggkontak-

ter och många andra smarta produkter som kan styras med rösten.

Mitt eget första steg var att skaffa en smarthögtalare. Den står på köksbänken och har blivit en liten hjälprea i vardagen. Jag kan sätta en timer när jag lagar mat eller spela lite musik i bakgrunden när jag är i köket.

Med lite hjälp skaffade även min mamma en egen smarthögtalare. Hon var duktig och satte sin son i arbete. Hon använder nu smarthögtalaren flitigt i vardagen. Ofta ber hon den ringa till hennes telefon när den har försvunnit någonstans i lägenheten. Den får också spela upp musik medan hon lagar mat i köket. Små saker, kan det tyckas, men de gör alla vardagen lite enklare.

Man behöver inte göra allting på en gång, för smarta hem kan byggas steg för steg. I dag finns det flera system att välja mellan, till exempel från Apple och Google, och långt fler företag tillverkar produkter som fungerar tillsammans med de olika systemen. Till exempel erbjuder IKEA smarta lampor och andra produkter till relativt låga priser.

Röststyrning är alltså inte bara en funktion i våra telefoner. För många personer med synnedsättning kan den också bli en väg till ett mer tillgängligt hem.

Kanske börjar det, så som det så ofta gör, med två enkla ord:

“Hej Siri.”

# Kom med på FPA:s anpassningskurs

**Välkommen med på FPA:s anpassningskurs för personer med synned-sättning och deras anhöriga. Syftet med kursen är att ge stöd och infor-mation i livssituationer som förorsakats av synned-sättningen.**

Kursen är fem dagar lång och i programmet ingår föreläsningar och diskussioner samt praktiska övningar av synned-sättningsrelaterade färdigheter.

Kursinnehållet riktar sig till personer med synned-sättning som studerar, är i arbetslivet, är på väg att återgå i arbete, har rehabiliteringsstöd eller är pensione-rade.

Kursen riktar sig också till deltagarnas anhöriga som deltar under de två första kursdagarna (måndag–tisdag).

Anpassningskursen anordnas på två orter och genomförs av Synförbundet i samarbete med FPA. Vid intresse kontakta Synförbundets synrådgivare som svarar på frågor och ger närmare information. Ansökan om att få delta i kursen riktas till FPA. Ett läkarutlåtande (B-intyg) bör bifogas till ansökan.

## **Kursplats: Iiris Center, Helsingfors**

Kurs nr 97552

Tidpunkt: 14–18.9.2026, för anhöriga: 14–15.9.2026

Förfrågningar: Synrådgivare Stina Nygård

tfn 050-595 43 77, e-post [stina.nygard@synforbundet.fi](mailto:stina.nygard@synforbundet.fi)

## **Kursplats: Härmä Rehabiliteringscenter**

Kurs nr 97553

Tidpunkt: 26–30.10.2026, för anhöriga: 26–27.10.2026

Förfrågningar: Synrådgivare Peter Koskinen

tfn 050-471 27 63, e-post [peter.koskinen@synforbundet.fi](mailto:peter.koskinen@synforbundet.fi)

# PÅ TAPETEN

## Nedskärningar och lagreformer utmanar rättssäkerheten – avgörande beslut i april

---

Inför regeringens ramförhandlingar i april är läget kritiskt för social- och hälsoorganisationerna. Utöver de redan beslutade nedskärningarna på 140 miljoner euro hotar nu ytterligare sparberedning. Vårdsområdeschefer varnade redan inför höstens 2025 förhandlingar för att nedskärningar i både organisationernas och vårdsområdenas budgetar slår oproportionerligt hårt mot personer i sårbar ställning, och upprepade sin varning så sent som den 25 mars 2026.

### Urholkning av socialrättens skyddsnet

Parallellt pågår en urholkning av socialrättens skyddsnet. Arbetsgruppen som sökte 100 miljoner euro i besparingar inom socialvårdslagstiftningen lyckades i februari 2026 bara identifiera cirka 50 miljoner euro – genom att lätta på dokumentationskrav, slå ihop tjänster och minska på de individuella bedömningarna. De politiskt svårare åtgärderna lämnades för fortsatt politisk beredning. Hit hör bland annat höjda egenandelar inom hemvården och höjda klientavgifter för dygnetruntomsorg – där avgiften föreslås utgöra upp till 90 procent av klientens inkomster. Separat bereds också en reform av principerna för serviceutbudet inom social- och hälsovården med ett nedskärningsmål på 108 miljoner euro från 2028. Detta i kombination med att den omstridda livskedesbestämmelsen i funktionshindersservicelagen infördes 2026 trots tydlig kritik från FN:s funktionshinderkommitté är oroväckande.

### Digitalisering på bekostnad av service

I riksdagens social- och hälsovårdsutskott har debatten under mars 2026 tillspetsats ytterligare kring ett tredje lagprojekt RP 113/2025 om att i allt högre grad ersätta fysisk service med digitala lösningar i hemvården och på serviceboenden med ett nedskärningsmål på 51 miljoner euro. Grundlagsutskottet villkorade redan i november 2025 propositionens framskridande med krav på betydande precisering. Fem av sex sakkunniga hörda i social- och hälsovårdsutskottet rekommenderade återremiss till ministeriet eller åtminstone en ny grundlagsgranskning. Den 13 mars röstade regeringspartierna ändå ned förslaget om ny grundlagsgranskning med 9–8, men redan den 19 mars omprövade utskottet beslutet och begärde grundlagsutskottets bedömning. Samtidigt beslöts om att slå samman propositionen med lagmotion LM 6/2024 rd om elektronisk övervakning, undertecknad av sex riksdagsledamöter, som berör hur minnessjukas självbestämmanderätt tryggas.

### Synförbundet agerar

FN:s kommitté har understrukit att Finland inte får försämma rättigheterna för personer med funktionsnedsättning eller dra in finansiering till organisationerna som bevakar deras intressen. Synförbundet följer utvecklingen i riksdagen och inför ramförhandlingarna med högsta beredskap, bland annat genom att delta i beredningen av ett uppdrag till regeringen om att upphöra med nedskärningarna i socialvården.

Visa ditt stöd genom att skriva under namnsamlingen på Medborgararenans webbplats, som ska lämnas in inför ramförhandlingarna den 21–22 april. Delta också med Synförbundets representanter i demonstrationen i Helsingfors den 21 april kl. 8–11. Den hålls sannolikt i närheten av Ständerhuset där förhandlingarna väntas äga rum. AG

## SVENSKA SYNSKADADE I MELLERSTA NYLAND

**Månadsträffar**

**Måndag 27.4 kl 13–15 Sopp-lunch Folkhälsan Brunakärr,** Mannerheimvägen 97, Helsingfors. Program: Hanna Jensen ”14 år som dotter till föräldrar med minnessjukdom – det här har jag lärt mig”. Hanna Jensen är pol. mag, logoterapeut LIF® och författare. Ta med en anhörig om du vill. Möjlighet att delta via Teams. Kom ihåg att anmäla er båda senast 22.4.

**Torsdag 7.5 kl 13–15 Folkhälsan Hagalund,**

Vindgränden 6 (Tuulikuja 6), Esbo. Vi tar emot våren med fåglar som tema. Anmälan senast 4.5.

**Måndag 25.5 kl 13–15 Sopp-lunch Folkhälsan Brunakärr,**

Mannerheimvägen 97, Helsingfors. Frågesport med Monica Andersson. Anmälan senast 20.5

**Torsdag 11.6 kl 13–15**

**Folkhälsan Hagalund,** Vindgränden 6 (Tuulikuja 6), Esbo. it- och telefonfrågor med Andreas Höglund. Anmälan senast 8.6.

**Övrig verksamhet**

**22.4 kl 17 Årsmöte** på Parisgränden 2 A 1, Helsingfors. Kaffe kl 16.30–17.

**29.4 Ledarhundens dag**

Kl 15–17 kan du titta in i Ljuskården i Folkhälsan Brunakärr, Mannerheimvägen 97 och träffa ledarhunden Isku och Iskus husse Fredrik Lindgren. Du får veta mer om hur det är att få och ha en ledarhund. Du kan också växla några ord med verksamhetskoordinator Irina över en kopp kaffe.

**15.5 kl 19 Humorlandskampen på Svenska Teatern.** Pris 20 euro. Anmälan senast 15.4.**5.7 Lurens sommar-teater: Hundraåringen som klev ut genom fönstret och försvann.**

Gemensam buss från Helsingfors och lunch i Lovisa. Anmälan senast 27.5.

**Regelbunden verksamhet i Folkhälsan Brunakärr,** Mannerheimvägen 97:

**Boccia** tisdagar kl 16–17 sista gången 19.5.

**Styrka och balans** onsdagar kl 13–14 sista gången 29.4.

**Trivselkaffe** torsdagar kl 15–16 sista gången 28.5.

**Vattengymnastik** fredagar kl 10–11 sista gången 29.5.

Vid frågor och anmälan ring verksamhetskoordinator Irina Andersson mån–ons kl 10–13 tfn 0400-269553 eller skriv till kansliet@ssmn.fi

## SVENSKA SYNSKADADE I ÖSTNYLAND

**Folkhälsans Kvartersklubb** på måndag 20.4 kl 10–11.30 Årsmöte.

**Folkhälsans Kvartersklubb** på fredag 24.4 kl 14–15.30 verksamhet tillsammans med HUN ry. Alexandersbågen 12 B, Borgå

**Hörnan** på torsdag 7.5 kl 10–11.30, Ann-Catrin Tylli och Andreas Höglund, synrådgivning och it-stöd. Kaffe med dopp 5e. Sibeliusgatan 3, Lovisa

**Folkhälsans Kvartersklubb** på fredag 22.5 kl 14–15.30 verksamhet tillsammans med HUN ry. Alexandersbågen 12 B, Borgå

**Folkhälsans Kvartersklubb** på tisdag 26.5 kl 10–11.30, stoljumba med Salla. Alexandersbågen 12 B, Borgå

**Degerby Gille och syntolkad Lurens sommar-teater** på söndag 5.6 kl 13. Bindande anmälan senast tisdagen den 2.6, Jonas 040-9644672

**Sommarbrunch** tisdagen 2.6. kl 10.30–12.30 Hörnan, Sibeliusgatan 3, Lovisa. Camilla och Paulina musiserar. Pris 10 euro, Jonas 040-9644672

## VASA SVENSKA SYNSKADADE

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

Vårt verksamhetscenter **Lyktan håller sommarstängt** under tiden 15.6–3.8.2026.

### Medlemsmöte

Medlemmarna kallas till föreningens vårmöte lördagen 25.4 kl 13 vid Lyktan. Stadgeenliga ärenden samt servering. Anmäl dig till Lisen på kansliet så fort som möjligt.

### Trivselcafé i Vasa och Närpes

I samarbete med Folkhälsans förbund ordnas trivselträff vid Lyktan tisdag 5.5 kl. 13–15. Vid Folkhälsanhuset (södra ingången) i Närpes ordnas trivselträff tisdag 26.5 kl 13 - 15. Synrådgivaren Malena Stenkull deltar både i Vasa och Närpes, så möjlighet till synrådgivning finns. Med tanke på traktering behövs anmälan vid förhinder 1 dag före träffen senast kl 13 till Lisen på kansliet.

### Lunchträffar

Stödjande gemenskap i form av lunchträffar som i regel ordnas en gång i månaden. Ett trevligt tillfälle att ses, äta lunch och umgås tillsammans. Kom som du är och få lite extra vardagsglädje runt

lunchbordet. Kontakta Bernt Snygg på tel. 050-520 6235 eller Lisen på kansliet för mera info.

### Medlemsträff

Välkommen på medlemsträff måndag 18.5 kl. 13–16 vid Koivula på Villavägen 31 i Vasa. Vi samlas för en trevlig eftermiddag tillsammans där vi grillar korv och dricker kaffe. Det blir också spel, musik och olika aktiviteter – och framför allt gott umgänge i trevligt sällskap. Anmäl dig till Lisen på kansliet senast 12.5 före kl 13.

### IT-stöd vid 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 torsdag 21.5 kl 12.30–14. Anmäl dig senast samma veckas tisdag före kl 13. Välkomna med!

### Utfärd till Lappo

Följ med på en inspirerande dagsutflykt från Vasa till Lappo! Framme i Lappo börjar dagen med en avkopplande guidad kryssning på Lappoälven. Under den cirka timmes långa båtturen får vi njuta av den vackra åmiljön samtidigt som vi hör intressanta berättelser om trakten. Efter kryssningen besöker vi kulturcentret Vanha Pauku, ett unikt område vid

älvstranden där de gamla fabriksbyggnaderna från den tidigare patronfabriken i dag rymmer museer, gallerier, kulturverksamhet och små butiker. Här finns bland annat konstmuseum, fotocenter och hantverk att upptäcka, samt möjlighet att besöka den populära Kankurit outletbutiken. Vi äter lunch på den stämningsfulla restaurangen Iso Prässi innan vi fortsätter dagens program. Utflykten avslutas med ett spännande besök på Kosola gård där vi gör en tidsresa genom mer än 200 år av Finlands historia. Här får vi höra om dramatiska skeden i landets historia, om livet i Södra Österbotten och om gårdens roll under olika tider. Efter en innehållsrik dag återvänder vi till Vasa med många nya upplevelser i bagaget. Anmälan senast 29.4

### Resa till Vilhelmina/Saxnäs

Höstens resa går till Vilhelmina-Saxnäs 6–8.8.2026. Aurora botnia tar oss över till Umeå där vi fortsätter mot Vilhelmina via Lycksele. Vi kör en bit av vildmarksvägen som är Sveriges högst belägna asfalterade väg och går över Stekenjokkplatån mellan Lappland och Jämtland. Besök till Stekenjokkgruvan som var i drift till mitten av 80-talet. Vi besöker även Fatmomakke som är en gam-

mal kyrkplats för samer och nybyggarättlingar. Guidning i Vilhelmina museum och sen får vi pröva på tunnbrödsbakning i Bagarstugan. Anmälan senast 31.5 till Lisen på kansliet. Obs, bindande anmälan.

### Änglagård

Vi ser musikalen Änglagård på Svenska Teatern i Helsingfors 7–8.11.2026. Den hyllade musikalen Änglagård är en gripande och underhållande berättelse med strålande musik och färgstarka karaktärer. Anmälan till Lisen på kansliet senast 4.6. Obs, bindande anmälan.

### Punktskrift

Små prickar som ger stora möjligheter. Punktskriftsläraren Ritva Hagelberg gör inläringen lätt, rolig och fylld av små utmaningar. Undervisningen är individuell och vi träffas 1 gång/vecka under vårterminen. Anmäl ditt intresse till Lisen på kansliet.

### Fredagspromenader i

samarbete med Folkhälsans förbund  
I samarbete med Folkhälsans Förbund hålls långsamma fredagspromenader för seniorer under perioden 17.4–12.6. Det passar bra för dig som har en synnedläggelse eller går med rullator. Starten sker fredagar kl 10 utanför ingången till Seniorpunkten/Folkhälsanhuset i Korsholm, Niklasvägen 1. För anmälan och frågor kontakta Malin

Knip på tfn 044-7881081.

**Balansträningar** i samarbete med Folkhälsans förbund  
Vid Seniorpunkten i Korsholm fortsätter sittande gymnastik med Malin Knip på måndagar kl 10:00-10:45. Vid Wasahuset, Wasaborgsgränd fortsätter seniorgymnastiken med Ida Berg på onsdagar. Sittande gymnastik kl 10:00-10:45 och anpassad stående gymnastik kl 11-11.45. Vid intresse kontakta Lisen på kansliet.

**Vattengymnastik** i samarbete med Folkhälsans förbund  
I Korsholm hålls vattengymnastiken varje fredag kl 16.15–17, vårterminen pågår 16.1–8.5. Ledaren heter Jenni Villanen. Önskar du delta någon gång kan du kontakta Lisen på kansliet.

### Kamratstödet

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

**Kerstin Lillbåsk** för Sydösterbotten, tfn 050-3695997

**Britten Nylund** för Vasa med omnejd, tfn 046-6325067

**Susanne Granholm** för Vasa med omnejd, tfn 050-5174743

**Lilian Söderman**, tfn 050-3532054

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](mailto:vasasynskadade@gmail.com)  
Övriga tider och ifall att verksamhetsledaren inte svarar kan man kontakta ordförande Bernt Snygg, tfn 050-520 6235.

Du hittar även info om oss på [www.fss.fi/distriktsforeningar/vasa](http://www.fss.fi/distriktsforeningar/vasa) eller på vår facebookside [www.facebook.com/vasasynskadade/](http://www.facebook.com/vasasynskadade/)

### Vår synrådgivare Malena

**Stenkull**, är anträffbar i Vasa på Korsholmsplanen 44, 2:a våningen, nås på tfn 050-561 2950 (måndag–torsdag) eller via e-post: [malena.stenkull@synforbundet.fi](mailto:malena.stenkull@synforbundet.fi)

VSS taltidningsstödspersoner är:

### Christer Strömbäck

tfn 0400-764 138, prenumerationer i Vörå, Korsholm, Vasa och Malax

### Pontus Westmalm

tfn 045-221 3233, prenumerationer i Korsnäs, Närpes och Kristinestad

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

Rehabiliteringskoordinator för personer med synnedläggelse vid Österbottens Valfärdsområde är:

Saara Kaijanen, tfn 040-728 8046 eller e-post: [saara.kaijanen@ovph.fi](mailto:saara.kaijanen@ovph.fi)

NORRA ÖSTERBOTTENS SVENSKA SYNSKADADE

**Synrådgivare Peter Koskinen** har ”drop in”-synrådgivning måndagen 13.4 kl 11–12 på Fyren. Peter nås på tfn 050-471 2763 (måndag–torsdag) eller via e-post: peter.koskinen@synforbundet.fi

**Mimosel- och handarbetsgrupperna** träffas i regel varannan måndag kl 12.30–14.30 på Fyren. Mimoselgruppen i Jakobstad med Maja Renvall-Höglund, samlas jämna måndagar; 13.4, 27.4 och 11.5.

**Handarbetsgruppen Rätstickorna** träffas udda måndagar; nästa gång 20.4 och därpå följande gång 4.5 med Agneta Cederberg som ledare.

Följande **Flora-Mimosel** med Maja R-H ordnas tisdag 14.4 och 12.5 kl 13.30 på Flora-hemmet i Nykarleby.

**Föreningsträffen** i april hålls 14.4. Vi får besök av författaren, läraren och församlingspedagogen Alaric Mård som pratar om livsinsikter. Hans debutbok Begränsade är vi allihopa utkom år 2019. Kaffeservering och snabblotteri.

En tisdag i månaden har vi **Kara Café** kl 12.30–14 på Fyren med Bengt Ahlvik som ledare. Nästa Kara Café hålls tisdagen 28.4 kl 12.30.

I samarbete med Folkhälsan ordnas **Trivselcafé**-träffar

för seniorer med nedsatt syn. Nästa Trivselcafé-träff ordnas 21.4 kl 13–15 vid Storågården, Herbertshus i Kronoby. Vårterminens sista Trivselcafé hålls 19.5 kl 13–15 vid Terjärv församl. hem. Info och anmälan: Rosita Kultalahti, tfn 050-3444 695.

**Punktskrift** hålls varannan onsdag, jämna veckor, kl 9 och 14 på Fyren. I samarbete med Folkhälsan ordnas på onsdagar vid Östanlid **konditionsträning i gym** kl 11–12 och **vattengympa**, grupp 1 kl. 11.45–12.30 och grupp 2 kl.12.30–13.15.

**It-grupperna** träffas varannan tisdag eller torsdag enligt utdelat schema. Föreningens **Lunchträffar** hålls i regel sista fredagen i månaden. Lunchträffen i april blir 24.4.

Vårterminen avslutas med en **utfärd till Stallgården** i Kronoby onsdagen 10.6. Vi serveras en god lunch och Eva-Lott Björklund berättar om Stallgården och föremålen som finns där. Vi får även njuta av musikunderhållning och bekanta oss med ponnyerna på gården. Pris 25 euro + bussavgift 5 euro. Bussen kör enligt följande tidtabell: Munsala, Berras kl 10.30 Nykarleby, Gustav Adolfsg. kl

10.40 Jakobstad, Otto Malmsg. kl 11.10 Kronoby kl 11.30 Mera info på [www.fss.fi/](http://www.fss.fi/) distriktsforeningar/norraosterbotten, Facebook och ÖT: minneslista på tisdagar och fredagar eller av Ann-Sofie Grankulla, som tar emot anmälningar på tfn 044-7234 888 och via e-post: [noss@multi.fi](mailto:noss@multi.fi) Välkomna med på våra aktiviteter! Hälsar NÖSS

ÅLANDS SYNSKADADE

**Promenaderna** börjar den 13.4. Vi samlas till vårens första promenad måndagen den 13.4 kl 13 vid torgtaket. I vår startar alla promenader vid ”torgtaket”. Vi går olika rutter i centrala Mariehamn. Den som vill stannar kvar efter promenaden och fikar tillsammans. Promenaden beräknas ta mellan 45 minuter och en timme. När: Måndagar kl 13 med start 13.4, avslutning 18.5. Ej 27.4. Plats: Promenaderna startar vid torg taket i Mariehamn. Anmälan: Till kansliet senast 2 timmar innan promenaden **Våravslutning för aktivitetsmåndagarna** 18.5. Vi avslutar vårens aktiviteter med gemensam samvaro. Tid och

plats meddelas senare.

**Kökshäng**, anpassningsdag nummer 3 den 22.4. Jannica Erikssons från Folkhälsan gästar oss kl 13. Jessica berättar om näringsrekommendationer, ger tips på lätta mellanmål och tillsammans tillreder vi ett mellanmål. Som avslutning på kökshänget äter vi mellanmålet vi lagat tillsammans. Jessicas besök blir sista delen av vinterns anpassningsdagar då belysningsföreläsare avbokad. När: Onsdag 22.4 kl 13. Plats: Verksamhetscentret Ankaret

Anmälan: Senast torsdag 16.4 kl 12 till kansliet, meddela allergier.

**Besök av Patient- och klientombudsmannen** 28.4. Föreningen har bjudit in Patient- och klientombudsmannen för att berätta om myndighetens verksamhet samt diskutera kring personer med synnedsättnings situation på Åland. kl 18 innan vårmötet. När: Tisdag 28.4 kl 18. Plats: Verksamhetscentret Ankaret

**Vårmöte** 28.4. Föreningens vårmöte hålls tisdagen den 28.4 kl 18.30 med stadgeenliga ärenden samt ärenden beslutade av styrelsen. Inga motioner har inkommit. Kaffeservering. Meddela gärna innan om du kommer. Handlingar fås från kansliet. När: Tisdag 28.4 kl 18.30 Plats: Verksamhetscentret

Ankaret. Anmälan: Handlingar fås på förhand från kansliet.

**Vårens simning** på fredagar avslutas 8.5.

**Vårfest** hålls onsdagen den 3.6 med gemensam middag.

#### **Kontaktuppgifter**

#### **Ålands synskadade**

Besöksadress: Johannebovägen 7, Strandnäs

Tfn: 040-68 00 950

E-post: info@syn.ax

Vid brådskande ärenden kontanta styrelseledamot

Björn Lindfors på

tfn 040-652 85 58

#### **Ålands hälso- och sjukvård**

Synhabiliteringen öppen tisdag – torsdag och nås via

ögonmottagningens Telefon- tid måndag-fredag kl 8–9

Tfn 018-535 277

Socialkurator - Via ÅHS växel

Tfn 018-5355 be att få tala

med ögonmottagningens socialkurator.

#### **Synförbundet**

Kontakt Synrådgivare, Stina Nygård kan kontaktas på

Tfn 050-595 4377

E-post: stina.nygard@synforbundet.fi.

#### **Funktionsrätt Åland**

Tfn +358 (0)18 22 360

info@handicampen.ax

### SVENSKA SYNSKADADE I VÄSTNYLAND

Hjärtligt välkomna med på **föreningens våravslutning** lördagen 9.5 i Bromarv.

Vi besöker Rilax gården, Bromarvtroll skulpturerna, hamnen, garnbutikerna, café Theodors. Buss från Sjundeå och Hangö hållet med möjligheter att stanna på vägen och plocka upp deltagare. Deltagarpris är 25 euro per person, anmälan senast 23.4. Vi tackar Stiftelsen Clara för bidraget.

**Vill du vara med och påverka tillgängligheten** för den nya Helene Schjerfbeck utställningen i Ekenäs? Raseborgs museum söker deltagare från vår förening som de kan bolla idéer med, anmäl till Alexandra ditt intresse, träffen blir inom maj månad.

**Äventyrlägrats** (22–24.5 på Åland) sista anmälningdatum är 3.4 och lägret kostar 200.

Föreningen besöker **Raseborgs sommar-teater "Rock of ages"** lördagen 18.7. Anmälan 5.6, mera information i andra kanaler.

**Börje syntolkar fotboll**, EIF:s hemmamatcher, hör av er vid intresse för att få nästa datum

Lördag 5.9 besöker vi **Villa Dalby i Esbo** för en friluftsdag med Folkhälsan som passar alla. Samtransport från Ekenäs med möjliga stopp vid Karis och längs med kustvägen. Anmälan senast 16.6, dagen blir troligen avgiftsfri. Anmälningar och frågor till Alexandra 040-77 86 295, ssvn@brev.fi

## MÖTESKALLELSE

**Finlands svenska synförbund rf (Synförbundet) kallar medlemmarna till stadgeenligt vårmöte tisdagen den 19 maj 2026 klockan 16.30 i Synvillan i Helsingfors. Medlemmarna kan delta i mötet även genom att närvara på plats i en av de lokaler där distansdeltagande genom datakommunikation möjliggörs.**

Vid mötet behandlas de ärenden som nämns i paragraf 5 i förbundets stadgar. Därtill behandlas den justerade budgeten för år 2026.

Officiell mötesplats:

**Synvillan**

Parisgränden 2 A 1, 00560 Helsingfors

Lokaler där distansdeltagande genom datakommunikation möjliggörs:

**Lundagatans cafe**

Lundagatan 5, 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 44, 65100 Vasa

**Verksamhetscentret Fyren**

Otto Malmmsgatan 9 A 21, 68600 Jakobstad

Samtransporter ordnas till de lokaler där det är möjligt att delta på distans. Ingen transport ordnas till den officiella möteslokalen i Helsingfors.

I alla lokaler serveras tilltugg före mötet, mellan klockan 15.30 och 16.20.

Ingen deltagaravgift uppbärs.

Anmälan ska göras senast torsdagen den 23 april till:

**Norra Österbottens Svenska Synskadade rf**

Ann-Sofie Grankulla, må-to kl 9-14,  
tfn 044-723 4888, e-post [noss@multi.fi](mailto:noss@multi.fi)

**Vasa Svenska Synskadade rf**

Lisen Vestlin, må-to kl 9-14, tfn 045-321 3320,  
e-post [vasasynskadade@gmail.com](mailto:vasasynskadade@gmail.com)

**Svenska synskadade i Östnyland rf**

Jonas Lindström, tfn 040-964 4672  
e-post [jonas07880@gmail.com](mailto:jonas07880@gmail.com)

**Åbolands Synskadade rf**

Gunilla Löfman

tfn 0400-950 446, e-post [gunilla@lofman.fi](mailto:gunilla@lofman.fi)

**Svenska synskadade i mellersta Nyland rf**

Irina Andersson, må-on kl 10-13,  
tfn 0400-269 553, e-post [kansliet@ssmn.fi](mailto:kansliet@ssmn.fi)

**Svenska synskadade i Västnyland rf**

Alexandra Helander, må-to kl 10-14,  
tfn 040-778 6295, e-post [ssvn@brev.fi](mailto:ssvn@brev.fi)

**Ålands Synskadade rf**

Charlotta Solax, må-to,

tfn 0457-343 8950, e-post [kansli@syn.ax](mailto:kansli@syn.ax)

På Synvillan och i varje lokal där distansdeltagande genom datakommunikation möjliggörs, väljs lokala rösträknare. Eventuell omröstning sker via handuppräckning eller genom sluten omröstning med röstsedlar.

Möteshandlingar och -program i önskat format skickas till alla anmälda. Vi ber alla mötesdeltagare bekanta sig grundligt med mötesmaterialet på förhand!

Välkommen!

– Styrelsen