

3 Synkraft kartlägger
måendet i Svenskfinland

10 Nedskärningarna slår
hårt mot tredje sektorn

12 Hjälp, gemenskap och glada
upplevelser i mellersta Nyland

Synvinkel

4 • 2025 FÖRBUNDET FINLANDS SVENSKA SYNSKADADES ORGANISATIONSTIDNING



6

En legend fastnade i nätet

I DENNA TIDNING

4 • 2025

LEDARE

3 Nu har du din chans att bidra!

ARTIKLAR

4 Många möjligheter att bolla med!

6 "Om du kan ta dig till planen
så kan du spela tennis"

KOLUMN

10 Nu skär vi djupt i vårt samhälle

ARTIKLAR

12 "Här blev jag varmt emottagen"

FREDDES FÖLJANDE FÖLJETONG

15 Sommar, festival och samvetskal

ARTIKLAR

16 Startskottet till en revolution

18 Synligan erövrade Solvalla

PÅ TAPETEN

26 Kort om aktuella frågor

AKTUELLT I DISTRIKTEN

27 Medlemsföreningarnas notiser

Synvinkel

**Synvinkel är organisationstidningen för
Förbundet Finlands Svenska Synskadade.**

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



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

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

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

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



■ **På pärm:** En leende man i mörkblå
T-skjorta, shorts och vita tennis skor står
på en tennisplan inomhus. Han håller
racketen i höger hand, vilande mot
nätet, och en stor gul blindtennisboll i
vänster hand. Foto: Christian Hellman

Nu har du din chans att bidra!

Hur mår egentligen svenskspråkiga personer med synnedsättning i Finland? Det är frågan vi försöker besvara inom projektet Synkraft.

Synkraft är namnet på ett två-årigt projekt som inleddes den 1 januari 2025. Projektet finansieras av Stiftelsen Clara och genomförs i samarbete med Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf. Yrkeshögskolan Arcada bidrar i processen. Syftet är att kartlägga det fysiska och psykiska välbefinnandet hos svenskspråkiga personer med synnedsättning i Finland. Vi vill samla kunskap för att bättre stödja målgruppen, utveckla relevanta insatser och bedriva effektivt påverkansarbete. Detta arbete är viktigare än någonsin i en tid då tredje sektorns organisationer och deras verksamhet ifrågasätts.

Liknande arbete har utförts det senaste året i Finland av Näkövammaisten liitto och en separat forskargrupp, men inte inom Svenskfinland. De särdrag som speglar oss, inverkar på oss och bidrar till vår upplevelse är odokumenterade. Detta kan bero på att svenskspråkiga personer med synnedsättning är en minoritet inom en minoritet.

Trots att tredje sektorn avvärijde de senaste hoten om dramatiska

nedsänkningar står vi ändå inför en betydande nedsänkning som fastställts tidigare och som man inte tummat på. Vi har mycket arbete kvar med att informera om och lyfta fram vår verksamhet, så att alla vet och förstår hur viktig del av samhället och social- och hälsovårdssektorn vi är.

Det är inte alltid det som är mest trendigt, innovativt eller flashigt som skapar stabilitet, trygghet och jämlikhet i samhället. Samhällets välmående skapas i möten mellan människor – när vi ser varandra, när vi får stöd då det behövs och när någon ger oss en knuff i rätt riktning. På allt detta och mycket mer är tredje sektorn världsbäst!

Vi behövs alla för att tillsammans bevisa – för dem som saknar insikt – varför tredje sektorns gräsrotsnivå av effektiva åtgärder behövs. Du kan hjälpa till genom att delta i vår kartläggning. Du gör detta genom att svara på en enkät i en enkel telefonintervju. Anmäl ditt intresse till **Karen Lindholm**, administrativ assistent på FSS, tfn 044-712 3020, mån–tors kl. 9–15. Alla personuppgifter anonymiseras och behandlas konfidentiellt.



Johanna Meriläinen
rehabiliteringschef

Många möjligheter att bolla med!

Är du sugen på att röra på dig? Upptäck tre fartfyllda bollsporter anpassade för personer med synnedsättning! Vi bjuder också på enkla tips för hur du effektivt kan träna din styrka hemma.

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN

Blindfotboll

Blindfotboll bygger på samma grundidé som vanlig fotboll, men med viktiga anpassningar. Planen är betydligt mindre, vilket ger kortare löpsträckor. Lagen har också färre spelare: 3 mot 3 eller 4 mot 4, utöver målvakterna.

Mycket av spelet bygger på hörselsinnet. Bollen innehåller skallror så att spelarna kan följa var den rör sig. För att undvika kollisioner ropar en spelare som närmar sig den som har bollen alltid "voy!" – spanska för "jag kommer".

Miika Honkanen från Aisti Sport förklarar grenens tillgänglighet:

- Ögonbindel är valfritt, vilket gör att blinda, synsvaga och fullt seende kan spela tillsammans.

Honkanen berättar om återkopplingen föreningen fått från nya spelare:

- Många har kommit hit osäkra på om de alls kan spela med den syn de har och sedan blivit mycket positivt överraskade. Spelet upplevs som roligt – man blir svettig och det uppstår fina matchsituationer.

Blindtennis

Blindtennis är en rätt ny gren som

uppfanns år 1984 i Japan. I september 2024 organiserade Aisti Sport det första prova på-evenemanget för blindtennis i Finland.

Den största skillnaden mellan tennis och blindtennis är bollen. Den är större, gjord i skumgummi, har inbyggda skallror och flyger långsammare för att ge spelarna mer reaktionstid. Även studsreglerna anpassas efter synförmågan, med två studsar för spelare med nedsatt synförmåga och tre studsar för helt blinda spelare. Racketen är en vanlig tennisracket som man kan köpa i alla sportbutiker. Många använder en kortare juniormodell som är enklare att manövrera. Det kan hjälpa särskilt nybörjare innan de lärt sig grunderna.

- Tennis är känd som en utmanande gren att komma in i, och det gäller också blindtennis. Det krävs ett visst tålamod när man nöter in grundtekniken, men när allting faller på plats öppnas en helt ny värld, berättar Honkanen.

Målboll

Målboll är en tuff lagsport som utvecklats särskilt för personer med synnedsättning. Man spelar tre mot



Foto: iStock.com/Neliakott

tre, och alla använder ögonbindel. Den tunga gummbollen med inbyggd skallra rullas i hög fart längs golvet och försvararna kastar sig i bollens väg för att skydda sitt mål.

– Grenens tjusning ligger i farten, i känslan när en räddning lyckas och i spänningen när man skickar iväg bollen mot motståndarens mål, berättar Honkanen.

Han är ärlig om de fysiska kraven som grenen ställer på spelarna:

– Bollen väger 1,25kg så man kan få kännbara smällar. Små kollisioner med medspelare kan också inträffa. Knä- och armbågsskydd används för att dämpa smällarna, men om man inte är redo för små blåmärken så är målboll kanske inte den rätta grenen.

Styrketräning hemma

Om du hellre tränar för dig själv i lugn och ro så är hemmaträning ett perfekt alternativ. Du har sannolikt redan allt du behöver för att börja träna upp både balans och styrka.

Inga dyra gymmedlemskap behövs! Träna medan kaffet bryggs! Gör några knäböj vid köksbänken, träna armarna med vattenflaskor som vikter eller gör armpressar mot en vägg. Utmana dig att resa dig från stolen tio gånger utan stöd av händerna. Har du en trappa? Ett par minuter upp och ner är suverän benträning!

Det bästa med att träna hemma är att du själv bestämmer tempot. Det enda du behöver är din motivation. En kvart, två gånger i veckan, räcker för att du ska märka skillnad.

Oavsett om du väljer ett energiskt bollspel eller lugn hemmaträning kan du ta det första steget redan idag – lycka till!

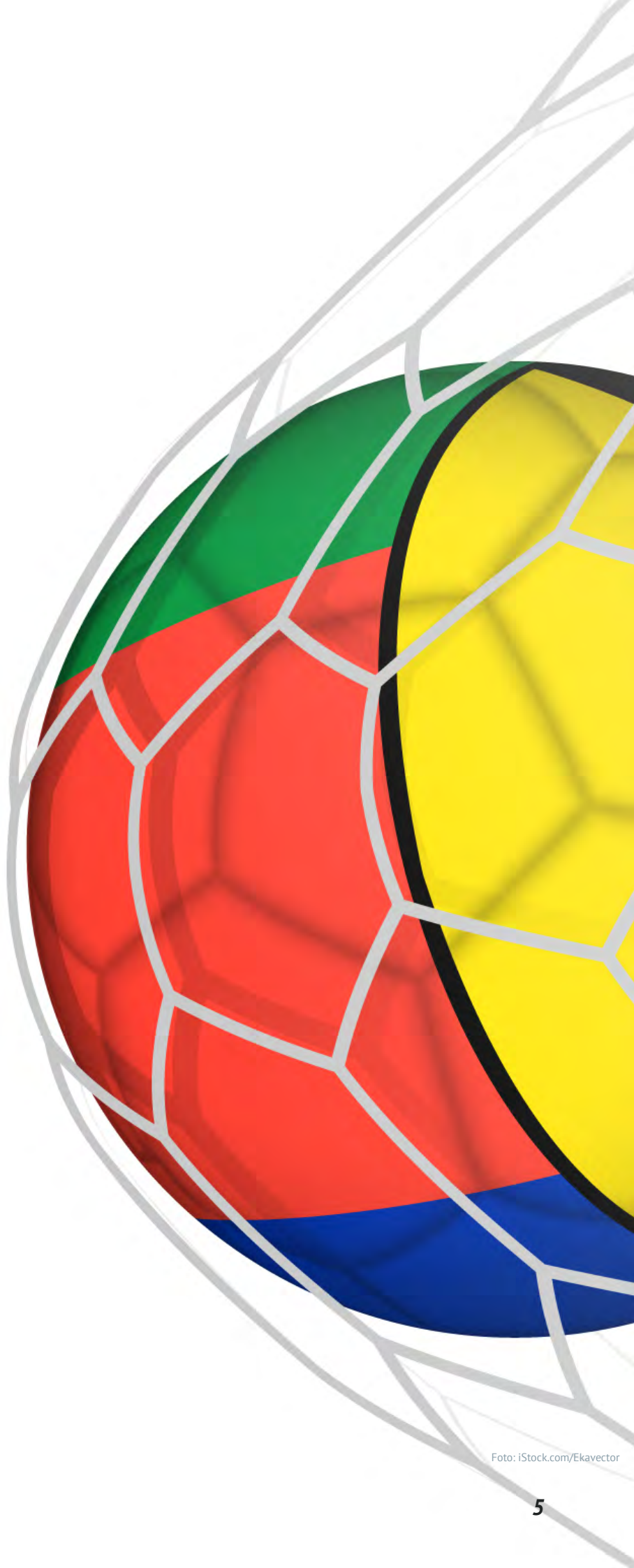


Foto: iStock.com/Ekavector

■ **Pionjär.** Jani Kallunki är också med och sprider budskapet om blindtennis till klubbar.



”Om du kan ta dig till planen så kan du spela tennis”

Efter en lysande internationell karriär inom målboll och judo satsar paraidrottslegenden Jani Kallunki nu på blindtennis – en ny anpassad sport som lanserades i Finland förra året.

TEXT OCH FOTO: CHRISTIAN HELLMAN

Jani Kallunki är en av paraidrottens stora profiler i Finland. Med ett paralympiskt guld i målboll samt dubbla paralympiska brons och ett världsmästerskap i judo, skulle han kunna vila på sina lagrar. Men när den nya grenen blindtennis introducerades i Finland för mindre än ett år sedan kastade han sig direkt in i en ny utmaning. Nu ska han tävla i EM i oktober – efter bara ett knappt år på tennisplanen.

Varför började du nu med blindtennis efter en så framgångsrik karriär inom andra grenar?

– För ungefär ett år sedan hörde jag att det skulle ordnas en prova-på-dag med blindtennis i juni. Jag tänkte direkt ”okej, klart jag går dit”. Jag hade ingen bakgrund i racket-sporter alls – jag har provat på allt möjligt, men inte racketsporter. Vi var 38 synskadade som provade på – jag har aldrig hört talas om att nästan 40 synskadade dyker upp första gången något nytt arrangeras i Finland! Det var helt otroligt! Direkt när jag tog i racketen och slog till bollen kände jag att ”wow, det här vill jag göra”. Många andra också kände likadant efter den helgen, och ville träna mer.

Och sen har det gått undan för dig...

– Ja, i slutet av oktober startade en tennisgrupp för synskadade en gång i veckan. Några av oss ville direkt träna oftare, så i början av januari tog föreningen HVS-Tennis över en fortsättningsgrupp för oss som var mer aktiva och kanske också ville tävla. Nu är vi sex-sju som tränar tre gånger i veckan. Vi kallar oss ”Team Blindspot”. Utvecklingen har gått så snabbt att sex av oss ska åka till EM i Polen i mitten av oktober.

Har du nytta av din bakgrund inom judo och målboll?

– Ja, det tycker jag. Allt man behöver använda hörseln till hjälper. Att orientera sig i trafiken till exempel, om man inte ser, hjälper mycket på tennisplanen. Men en tennisboll är ett helt nytt redskap med ett nytt ljud man måste vänja sig vid, precis som med en målboll.

Det svåraste för mig var att lära mig höra bollen rätt. Man kan hålla den i handen, studsa den och bara lyssna. Man börjar med små steg för att förstå hur bollen låter och hur den rör sig.

Vad överraskade dig mest med blindtennis?

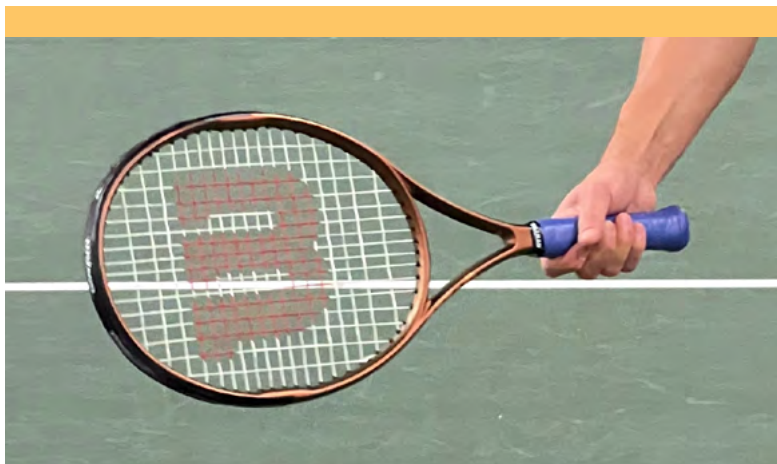
– Att det var så svårt! Att bli bättre, menar jag. Jag är inte bra än, men bättre än i slutet av förra året. Det stärker självförtroendet när man märker att man blivit lite bättre på något – då orkar man träna mer. Förmågan kommer med tiden. Blindtennis är en jättebra gren att börja med. Man behöver inte heller ha superbra kondition.

Visst finns det dagar då allt går åt skogen, men så är det i livet. Det som hände igår är historia. Missar man en boll är det bara att glömma den och fokusera framåt. Det är som att lägga ett pussel – en bit här och en bit där. Sedan märker man att ”nej, den här pusselbiten passar inte” och då får man backa och börja om. Tillsammans med tränaren hittar vi ibland den rätta biten till pusslet och då går det framåt.

Du siktar redan på EM i blindtennis efter en så kort tid. Vad driver dig?

– Jag har alltid tävlat. Jag började med brottning när jag var sex år. Jag har vuxit upp med principen att när man idrottar så tävlar man. Jag är en tävlingsmänniska i allt jag gör, oavsett om det gäller kortspel eller bollspel. När jag var yngre hatade jag att förlora. Med åldern har jag lärt mig att hantera de här känslorna utåt, men inombords kokar det fortfarande om jag förlorar.

När jag började i slutet av oktober förra året så frågade coachen av alla varför de var där. Många sade att det bara är kul att prova på något nytt, och andra sade att de vill hitta en ny hobby. När det var min tur sade jag: ”Hej, jag heter Jani, och mitt mål är att bli världsbäst.” Alla



■ **Ingen racketforskning krävs.** Blindtennis spelas med vanlig tennisracket. Utbudet är brett, så det är inte svårt att hitta en racket som passar den egna handen och budgeten.



■ **Linjedragning.** Linjerna kan göras taktila på flera sätt. Här används en vanlig mattremsa som improviserad lösning.



■ **En boll som syns och låter.** Blindtennisbollen är större och mjukare än en vanlig tennisboll och har en inbyggd skallra.

började skratta, men för mig var det här en självklarhet. Jag har vunnit VM-guld i judo och paralympiskt guld i målboll, så varför inte sikta på att bli världsmästare i en tredje gren?

Vad säger du till en äldre person med synnedsättning som är nyfiken på att prova men ännu tvekar?

– Alla behöver inte bli proffs eller världsmästare. Om du kan ta dig till tennisplanen så kan du också spela tennis. Det är insikt nummer ett. Blindtennis är en mycket lättillgänglig gren och du kan göra allting på ditt eget sätt. Till skillnad från målboll som kräver skydd, specialmål och sånt, behöver du inte mycket utrustning för att kunna spela blindtennis. Du kan börja med vanliga inneskor och träningskläder. Du kan välja vilken racket som helst – man behöver inte ha en som kostar 300 euro.

Din egen attityd är A och O. Oavsett om du spelar tennis, handlar i en affär eller gör något helt annat, så är det alltid din egen attityd som avgör om du klarar av det. Du måste våga gå dit med rak rygg, höjd blick och öppet sinne, helst med ett leende på läpparna. Våga vara nyfiken – du vet inte vad som är möjligt om du aldrig provar själv. Du måste själv få upplevelsen och känna ”wow, det här är min grej”, även om andra säger att det inte kommer att lyckas. Så ta dig dit och prova, oavsett om det gäller tennis, teater eller något helt annat. Att våga ta det steget och prova på något helt nytt, oavsett om man är sex eller åttiosex, är det första och allra viktigaste man kan göra. Livet är alldeles för kort för att tänka ”jag kan inte”.

Låg tröskel, stor glädje!

Idrottsföreningen **Aisti Sport** i Vanda erbjuder motionsmöjligheter med låg tröskel för personer med synnedsättning. Med en ”alla får vara med”-filosofi har föreningen på kort tid blivit en ledande aktör inom anpassad idrott.

Aisti Sports framgångsrecept är en kombination av fem anpassade idrottsgrenar och en inkluderande stämning där även seende är välkomna att delta. **Miika Honkanen**, en av föreningens grundare, berättar vad som lockar hundratals deltagare varje säsong.

Vad gör Aisti Sport unik?

– Vår styrka är att alla är välkomna – från nybörjare till elitidrottare. Vårt breda grenutbud är också viktigt. Genom att erbjuda både tuffa lagsporter och lugnare grenar når vi alla typer av motionärer. Vi anpassar också reglerna flexibelt efter deltagarnas behov, så att alla verkligen kan delta på sina egna villkor, berättar Honkanen.

Vilka grenar erbjuder ni?

– Vi har fem huvudgrenar: blindfotboll, målboll, blindtennis, showdown och blindhockey.

Hur kommer man igång?

– Tröskeln är väldigt låg. Tag bara kontakt så ordnar vi ett gratis prova-på-tillfälle. Man får ofta prova på flera gånger innan man bestämmer sig.

Behöver man köpa egen utrustning på förhand?

– Absolut inte. Man får låna all utrustning av oss, från specialbollar till skydd. Det enda som behövs är vanliga träningskläder.

Har du något råd till den som ännu tvekar?

– Våga prova! Tröskeln är ofta bara att samla modet att komma hit. Språket är inget hinder – vi har flera svenskspråkiga aktiva och kommunikationen brukar alltid lösa sig, säger Honkanen.

Intresserad? Kontaktuppgifterna till Aisti Sport hittar du på www.aistisport.com

Nu skär vi djupt i vårt samhälle



Anton Gärkman
vikarierande
socialpolitisk
sakkunnig, FSS

John Stuart Mill skrev år 1867:

”Onda människor behöver inget mer för att nå sina mål än att goda människor står bredvid och inget gör. Den är inte en god människa som utan protest låter orätt begås i hans namn, och med de medel han själv bidrar med, därför att han inte vill möda sig att använda sitt förstånd i frågan.”

Från Mill går tankarna till **Edmund Burke**, som i pamfletten ”Thoughts on the Cause of the Present Discontents” (1770) skrev: ”När onda människor sluter sig samman, måste de goda förena sig; annars faller de, en efter en, som oömkade offer i en föraktlig strid.”

Som film- och bokälskare har jag stött på dessa tankar i modern version, ofta med lydelsen: ”Det enda som behövs för ondskans seger är att goda människor inget gör”. För mig har citaten, deras ursprung och den tidlösa träffsäkerheten blivit en tankeställare, särskilt nu i samband med regeringens nedskärningar i socialvården, funktionshinderservicen, utkomststödet och statsbidragen till tredje sektorn.

Tolkningen är tidlös: likgiltighet och passivitet öppnar vägen till oönskade samhällsförändringar. Om kollektiva insatser mot försämringen av vårt välfärdssystem uteblir, riskerar vi att passera en tröskel utan återvändo.

Fyra oroväckande signaler

Även om inte den ytterligare nedskärning på 100 miljoner euro – utöver de redan beslutade 140 miljonerna – som finansminister **Riikka Purra** nyligen föreslog drabbade social- och hälsoorganisationerna, avslöjar förslaget en attityd som vi inte kan ignorera gentemot människor i sårbara livssituationer. Särskilt fyra aspekter bör betonas:

För det första lovade Purra att nya nedskärningar skulle sökas på annat håll än inom social- och hälsovården.

För det andra sticker två mål på Purras ”sparlista” ut: utvecklingsbiståndet och stödet till organisationerna.

För det tredje har mediedebatten främst gällt andra sparmål, trots att social- och hälsoorganisationerna redan är hårt pressade och skulle drabbas oproportionerligt hårt av förslaget.

För det fjärde konstaterade SOSTE Finlands social och hälsa rf tillsammans med över 200 organisationer samt välfärdsområdenas chefer att en nedskärning på totalt 240 miljoner euro skulle leda till en betydande avveckling av organisationernas verksamhet som välfärdsområdena inte kan uppväga.

Trots att Purra inte fick sin vilja igenom denna gång, lever organisationerna fortfarande i total

osäkerhet. De vet inte ännu hur 60 miljoner av de beslutade 140 miljonerna i nedskärningar ska riktas mot specifika organisationer eller verksamheter för kommande år, trots att finansieringsansökningarna för 2026 snart ska lämnas in. Besked har utlovats och skjutits upp gång på gång. Den rapport av utredaren **Mika Pyykkö** som publicerades i januari 2025 och förväntades ge vägledning, fick massiv kritik, bland annat för jäv, bristande kompetens och för att helt ignorera svenskspråkiga organisationers ställning.

Social- och hälsovårdssektorn i kris

De drastiska nedskärningarna har drivit Finlands social- och hälsovårdssektor in i en kris. SOSTE:s ekonomichef har förtydligat läget: Av regeringens tidigare nedskärningar på 7,4 miljarder euro har hela 64 procent, alltså 4,7 miljarder euro, riktats mot social trygghet och vård. Detta kommer utöver det underskott på 2,5 miljarder euro som välfärdsområdena redan har. Samtidigt visar SOSTE:s beräkningar att organisationerna besparade den offentliga sektorn minst 156,4 miljoner euro under 2023, och att den frivilligverksamhet de upprätthåller är värd uppskattningsvis nästan 3,2 miljarder euro årligen.

Ju svårare det är att få offentlig service, desto viktigare blir organisationernas roll. De nedskärningar på 80 miljoner som redan genomförts har tvingat organisationerna att strama åt verksamheten så mycket det går – och lite till. När återstoden på 60 miljoner ska skäras ned slår det mycket hårt mot organisationernas rådgivande och förebyggande verksamhet. Detta drabbar många människor som redan är i utsatt situation – personer med funktionsnedsättning, personer som lever ensamma, personer med långvarig sjukdom, barnfamiljer, unga, äldre och anhöriga – och lämnar dem utan stöd när de behöver det som mest.

Att återuppbygga det som en gång raserats är oerhört mycket svårare än att bevara det vi har. Ett nedskuret civilsamhälle innebär att fler faller mellan stolarna och att vårdkrisen fördjupas.

Jag avslutar med ett kort avsnitt ur **Dylan Thomas** dikt:

”Gå inte stilla in i den goda natten. Ålderdomen ska brinna och rasa vid dagens slut; rasa, rasa mot ljusets döende sken.”

”Här blev jag varmt emottagen”

När Irina Andersson, distriktssekreterare för Svenska synskadade i Mellersta Nyland, får uppgiften att beskriva föreningen med tre ord tvekar hon inte: hjälp, gemenskap och glada upplevelser.

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN

När **Irina Andersson** i december i fjol började på ”Mellis” – som föreningen kallas till vardags – hade hon arbetat som lärare i 30 år. Hon hade redan en viss inblick i synnedsättningsfrågor efter att ha lett en läsecirkel i systerföreningen Västis i tre år.

– När tjänsten blev ledig behövde jag inte fundera länge. Jag hade jobbat med barn och unga, men vuxna var en åldersgrupp jag fortfarande hade kvar att utforska, berättar hon.

Mellis har drygt 200 medlemmar från Kyrkslätt till Sibbo. För den som koordinerar verksamheten finns det mycket att göra. Irina konstaterar att läraryrket gett henne verktyg som kommit väl till pass i den nya rollen. Hon gillar planeringsarbete men vill också jobba med människor.

– Jag har skämtsamt sagt att jag skulle kunna vara en sådan som enbart planerar aktiviteter som någon annan genomför. Men här får jag direkt möta medlemmarna, vilket är det mest givande med hela jobbet. Jag älskar mitt arbete och skulle inte kunna tänka mig något bättre just nu, säger hon.

Nära medlemmarna

Kontakten med medlemmarna är en viktig del av Irinas arbetsdag. Som ny vill hon systematiskt bygga upp förtroendet hos medlemmarna.

– Nu när medlemmarna lärt sig vem jag är och vant sig vid min röst – jag läser ju numera in Medlemsbandet själv – har jag märkt att tröskeln till att kontakta mig har sänkts. Det är oerhört givande när någon vänder sig till mig i förtroende och vill prata., förklarar hon.

En annan del av jobbet är att planera programutbudet. Mellis vill erbjuda mångsidiga aktiviteter med hög kvalitet. För många medlemmar kan föreningens gruppbesök vara det enda praktiska sättet att få uppleva kulturevenemang, till exempel syntolkade teaterföreställningar och utställningar, i tryggt, bekant sällskap. Mellis erbjuder också aktiviteter som ger nytta i vardagen, allt från it-kurser till matlagningskursen ”Kökshäng”. De regelbundna motionsgrupperna ”Styrka och balans” och vattengymnastiken har blivit uppskattade långkörare.

Ett nytt sätt att underlätta deltagandet i föreningens aktiviteter

Det viktigaste har ändå alltid varit gemenskapen...

är att ordna träffarna närmare medlemmarnas hem.

– Soppluncherna i Brunakärr lockar regelbundet fler än 20 deltagare och är vår mest populära aktivitet. Det beror delvis på att många bor i samma hus där vi ordnar träffen, berättar Irina.

Upplevelser tillsammans

Dajlis Lindqvist, 94 år, blev medlem redan år 1974 – året efter att föreningen grundats. Hon har innehaft många roller, från köksansvarig till styrelseuppdrag, och fått uppleva, från första parkett, hur tiderna har format verksamheten.

– Det ordnades allt möjligt förr också, men man kan förstås inte jämföra olika tider direkt. Det viktigaste har ändå alltid varit gemenskapen – att man fått träffas och



SVARET PÅ DIN FRÅGA

SSMN

Svenska synskadade i Mellersta Nyland

göra saker tillsammans, konstaterar hon.

Oili Hirvonen, 88 år, gick med i föreningen förra året – exakt 50 år efter Dajlis – och hennes upplevelse speglar samma värderingar. Hon minns tydligt intrycket från den första träffen – en sopplunch med frågesport.

– Jag klarade mig väldigt bra och blev satt på paus efter tre rätta svar i rad. Men det som verkligen slog mig var hur välkommen jag kände mig.



■ **Läraren.** Irina Andersson vill använda sin långa lärarerfarenhet för att utveckla en verksamhet som når medlemmar i olika åldrar och livssituationer. Foto: Christian Hellman

Ofta tittar folk lite kritiskt när man kommer till ett nytt ställe, men här blev jag varmt emottagen, berättar hon.

En annan sak som gjort intryck på Oili är hur föreningen håller kontakt med medlemmarna.

– De håller reda på alla och hör av sig om någon inte hörs av – särskilt om de har hört att någon har ramlat eller liknande. Det upplever jag som mycket positivt, säger hon.

Bestående gemenskap

När Irina får frågan om Mellis framtidsplaner, berättar hon att föreningen planerar att genomföra en telefonenkät denna höst. Föreningen vill tala direkt med sina medlemmar och fråga vad de önskar sig.

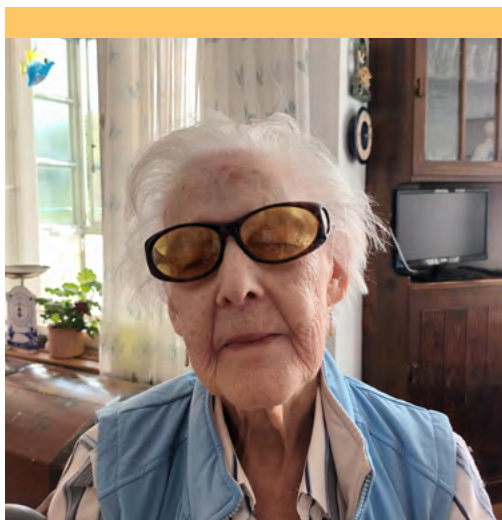
– Planen är att styrelsemedlemmarna själva ringer runt, eftersom de har bättre förståelse för de här frågorna än en utomstående. På det här sättet hoppas vi få veta hur medlemmarna vill att verksamheten ska utvecklas, förklarar hon.

Samarbetet med FSS:s övriga medlemsföreningar utökas också. Från och med september träffas Irina och hennes kollegor i systerföreningarna virtuellt varje månad för att utbyta idéer och planera gemensamma projekt.

– Vi kan stötta varandra mer och planera gemensamma evenemang. Vi ser fram emot det tätare samarbetet, berättar hon.

Hon tillägger att eldsjälens bakom idén varit **Karen Lindholm** på FSS, som är värd ett stort tack för att initiativet förverkligas.

Vem man än talar med inom Mellis återkommer ett ord särskilt ofta: gemenskap. Gräver man djupare blir det tydligt att det inte är en



■ **Veteranen.** Dajlis Lindqvist har varit medlem nästan från början. Foto: Anna Hamberg



■ **Nykomlingen.** Oili Hirvonen har varit medlem i drygt ett år. Foto: Irina Andersson

tom floskel, utan något konkret och värdefullt som medlemskapet tycks ge. När jag frågar Oili vilket betyg hon skulle ge föreningen, dyker ordet upp igen.

– Jag skulle ge Mellis en nia, för det finns alltid något man kan göra ännu bättre, men medlemskapet har varit en positiv överraskning. Gemenskapen var något jag inte väntade mig, för när man är äldre knyter man ju inte bekantskaper som förr. Det skulle bli ett stort tomrum om Mellis inte fanns, säger hon.

Sommar, festival och samvetskval

I år tillbringade jag och Isku nästan hela sommaren på stugan. En och annan musikfestival lyckades ändå armbåga sig in i mitt schema – särskilt Raseborgs starka artistfält var alldeles för lockande att motstå. En festival är ingen lämplig plats för en ledarhund, så Isku fick vistas hos husse föräldrar under tiden som husse själv njöt av musik på alltför hög volym.

Jag drabbas alltid av dåligt samvete när jag måste lämna Isku, trots att jag vet hur bra han har det. Mina föräldrar älskar ju honom och tar mer än gärna hand om honom. Nuförtiden märks det allt tydligare att också Isku trivs – särskilt när vi ska åka hem igen. Isku får nu själv förklara varför han börjat sätta sig alltmör på tvären fast han vet att han borde följa med husse. Jag är säker på att hans skäl är jättegod!

”Med korvar i kinden och grillen i blick”

Hej! Jag är Isku och min sommar var härlig! Jag jobba lite ibland, men mest lät husse mig njuta av det enkla hundlivet. Jag låg i solen på terrassen och lät min nos fyllas av korvdofterna när husse matte grilla åt sina tvåbenta valpar. Och eftersom jag är en duktig pojke så fick jag smaka ibland! Sånt händer aldrig när husse är i närheten. Han säger alltid att jag måste vara i form för att orka med mitt viktiga jobb.

Husse har int lärt sig att vi hundar helt saknar förmågan att motstå korv. Därför kom det som en glad överraskning när husse plötsligt ville åka och höra på festvalarna (de är världens största och ljudligaste djur, tror jag...).

De första gångerna husse lämna mig hos sin matte var jättejobbiga. Jag satt som fastspikad vid dörren, för husse kunde ju komma tillbaka när som helst. Int ens korvmutor bet på mig då! Eller... nåja... om sanningen ska fram så funka korvarna till slut men det var int mitt fel för husse brukar säga att en korv nog alltid slinker ner och han har helt rätt!

Nuförtiden känns det rentav skönt om husse är borta nån natt, för då kan jag ostört utveckla mina korvjaktmetoder. Den här sommaren lärde jag mig att storhusse är jättesvag för mina bruna ögon. Jag åt upp bevismaterialet innan husse kom tillbaka, för säkerhets skull.

Husse är sällan länge borta. Ibland känns det nästan som att han återvänder lite för tidigt. Men då får jag å andra sidan leka min favoritlek att låtsas vägra hoppa in i bilen medan husse låtsas skälla på mig. Jag låter husse vinna till slut, för fast det är skoj att ha semester, så är det ännu roligare att börja jobba igen med sin bästa vän, alltså min husse!



Fredrik Lindgren
"Fredde"

Startskottet till en revolution

År 1821 sprider sig ett nyskapande punktskriftssystem bland eleverna på blindskolan i Paris. När tolvårige Louis Braille börjar experimentera med systemet märker han snart de många bristerna. Han bestämmer sig då för att försöka skapa ett bättre system själv.

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN

År 1821 hade **Louis Braille** tillbringat drygt två år vid blindskolan i Paris. Han hade klarat sig väl i sina studier, men hans möjligheter att läsa och skriva självständigt var fortfarande mycket begränsade. Institutets grundare **Valentin Haüy** hade visserligen låtit framställa böcker med upphöjda bokstäver – enligt ett taktilt skriftsystem Haüy själv utvecklat – men volymerna var så dyra att skolan inte hade haft råd med mer än 14 läroböcker av denna typ. Det var också mycket besvärligt för eleverna att producera egna texter med Haüys system.

En artillerist tänder luntan

En dag år 1821 samlades blindskolans direktion för att ta del av en intressant demonstration. En fransk före detta artillerikaptan, **Charles Barbier**, hade uppfunnit ett punktskriftssystem som byggde på taktila tecken som representerade olika fonetiska ljud i det franska språket. Två elever vid blindskolan hade lärt sig använda systemet, och presenterade nu detta för skolans ledning.

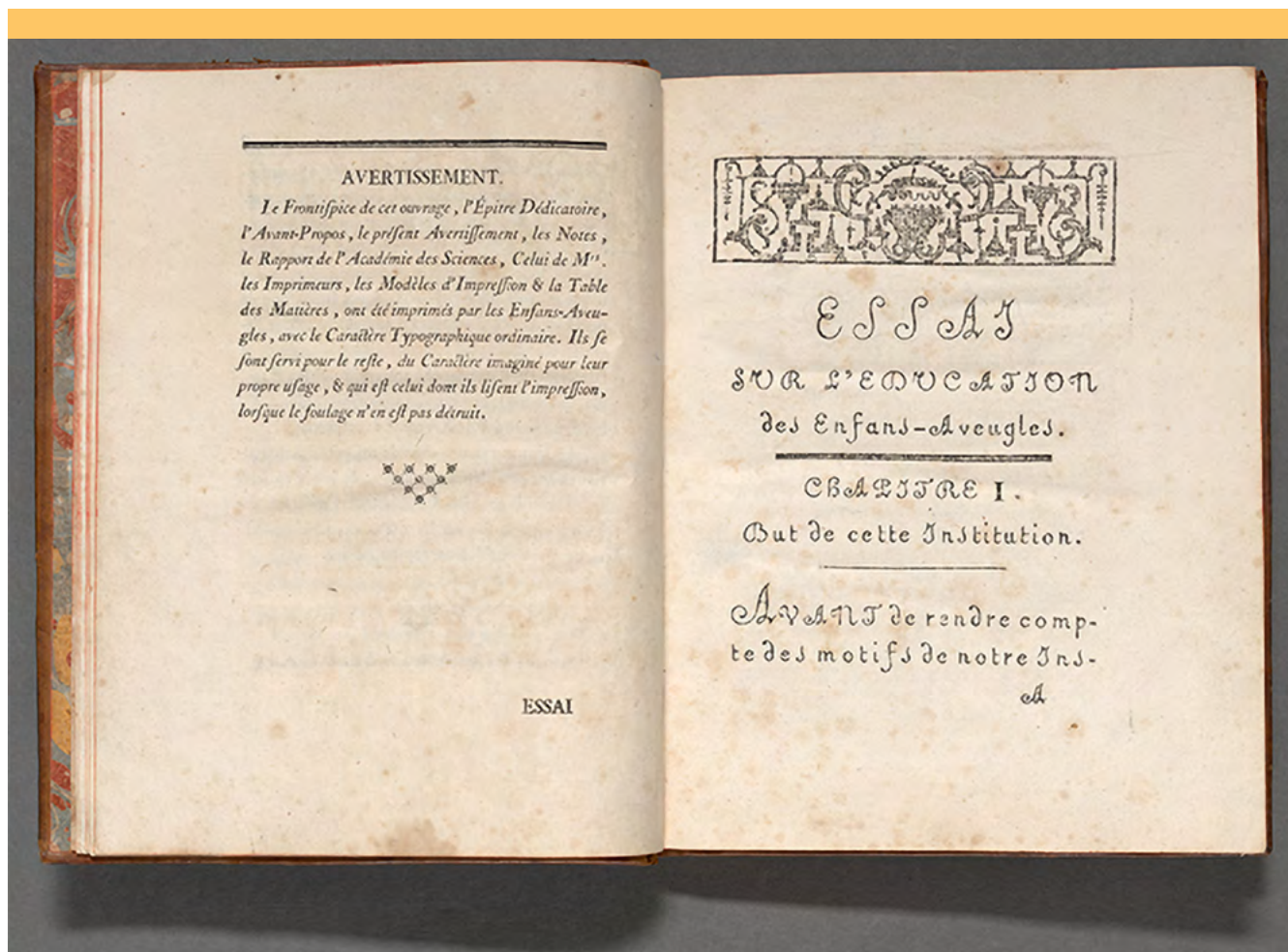
Barbiers system byggde på tolv punkter ordnade i två kolumner om

sex punkter vardera. Tillsammans utgjorde dessa tolv punkter en så kallad cell. Genom att arrangera punkterna och cellerna på olika sätt kunde man skapa olika fonetiska kombinationer som formade ord och meningar.

Trots att Barbiers system på många sätt var bättre än Haüys, togs det ändå inte formellt i bruk på blindskolan. Metoden spred sig dock snabbt bland eleverna. Även Louis började experimentera med systemet tillsammans med sin vän **Gabriel Gauthier**. De övade genom att skriva meddelanden till varandra, men ju bättre de lärde sig använda Barbiers system, desto tydligare framträdde dess svagheter. Ett konkret problem var att cellerna med tolv punkter var för stora i förhållande till fingertoppen. Man kunde inte heller skriva skiljetecken, siffror eller musiknoter med Barbiers system.

Ett intensivt arbete börjar

Trots de uppenbara bristerna blev Barbiers system ändå startskottet till punktskriftens revolution. Inspirerad av Barbiers idéer bestämde



■ **Begynnelsen.** Valentin Haüy's bok "Essä om utbildning för barn som är blinda" (1786) är tryckt med förstorat, upphöjt tryck. Den räknas som den första boken avsedd för personer med synnedsättning.

sig Louis nämligen för att försöka utveckla ett eget, mer praktiskt och mångsidigt punktskriftssystem. Under de följande tre åren arbetade han intensivt med projektet som skulle bli hans livsgärning. Hans dagar fylldes av vanligt skolarbete, precis som förr, men kvällarna ägnade han åt det nya punktskriftssystemet.

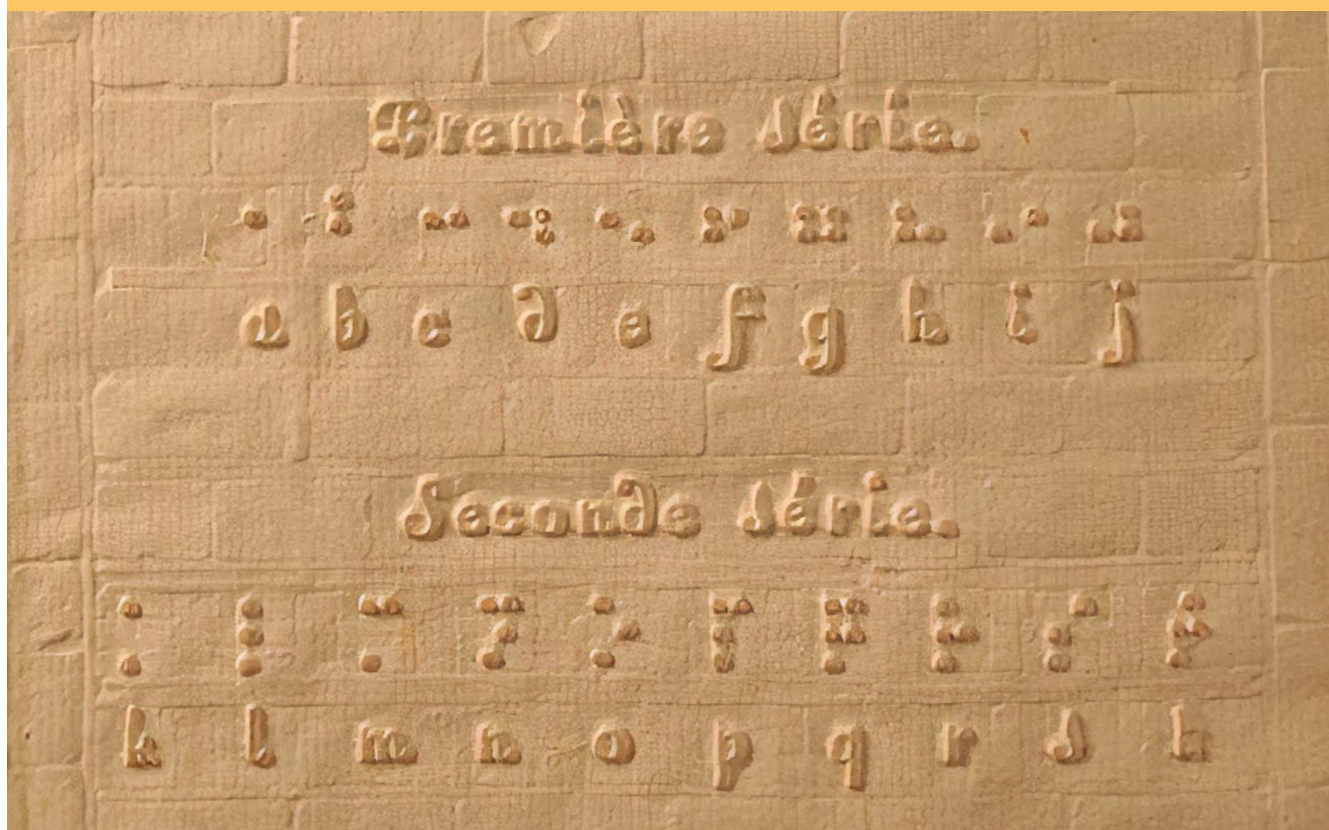
År 1825, när Louis var femton år gammal, hade han löst de allvarligaste problemen i Barbiers system. Han hade också utvecklat flera nya idéer som förbättrade användbarheten i betydande grad. Trots sin unga ålder hade Louis lyckats skapa en hållbar men ändå flexibel grund till ett helt nytt skrivsystem för personer med synnedsättning

– ett system som med tiden skulle komma att underlätta och förbättra vardagen för miljontals människor med synnedsättning, hela världen över.

Enkelt och genialt

Louis nya system var genialt i sin enkelhet. Till skillnad från Barbiers tolv punkter, använde Louis endast sex – tre i höjd och två i bredd. Hans celler var betydligt mindre och passade därför perfekt under fingertoppen. Systemet var också så flexibelt att man kunde skapa tillräckligt många kombinationer för att återge hela alfabetet, alla skiljetecken och siffror, samt även musiknoter.

Louis uppfinning spreds snabbt bland de övriga eleverna i skolan,



■ **Höjdpunkter.** Detalj av en sida med reliefskrift ur Louis Brailles bok om punktskrift (1829)

då den visade sig vara överlägsen både Haüys och Barbiers system. Nu kunde eleverna äntligen göra egna anteckningar under lektionerna och själv skriva sina uppsatser. Och för första gången kunde eleverna också börja korrespondera sinsemellan helt självständigt.

Skolans direktör **Pignier** understödde helhjärtat den unga uppfinnarens arbete. Han lät anpassa skrivramar till Louis system och uppmuntrade eleverna att använda det nya alfabetet. Det dröjde dock till år 1830 innan det blev officiellt tillåtet att använda Brailles punktskrift vid skrivövningar på institutet.

Upp till bevis

År 1827 sattes Louis Brailles punktskrift för första gången på prov. Detta skedde i form av en transkribering av boken "Grammaire des grammaires". Två år senare

presenterade Louis systemet i detalj i sin bok "Méthode pour apprendre à écrire en abrégé", med hjälp av punkter, avsedd för blinda och anpassad för dem" (red. övers.). I förordet gav Louis generöst erkännande till Charles Barbier: "Om vi har påpekat fördelarna med vår metod jämfört med hans, måste vi till hans ära säga att hans metod gav oss den första idén till vår egen."

Utvecklingen av punktskriften stannade inte upp efter att Louis publicerat sin bok, utan han fortsatte att förenkla systemet ytterligare. Hans allra första version hade innehållit både punkter och linjer, men inom loppet av några år hade han slopat linjerna helt, och år 1837 var det punktskriftsalfabet som används idag i princip färdigt.

Punktskriftens gudfader

Det råder bred konsensus om att



■ Gudfadern.

Charles Barbier uppfann "nattskriften" som inspirerade Louis Braille.

Louis Braille är punktskriftens fader. Braille baserade dock sitt system på Charles Barbiers pionjärbete, så det finns god grund för att kalla Barbier för punktskriftens gudfader. Braille och Barbier lärde också känna varandra med tiden, och de visade öppet sin uppskattning för varandras bidrag till punktskriftens utveckling.

Charles Nicolas Barbier de la Serre föddes år 1767 i en fransk adlig familj. Han inledde sin militärkarriär tidigt och befordrades till kapten i artilleriet år 1792, tre år efter att den franska revolutionen brutit ut. Strax därefter flydde Barbier till USA för att undkomma det revolutionära terrorväldet. Han återvände till hemlandet först när revolutionen ebbat ut och Napoleon övertagit makten i Frankrike.

Efter hemkomsten blev Barbier inspirerad av stenografi och hieroglyfiska skriftsystem, och började uppfinna olika metoder för kommunikation utan penna. En av dessa metoder var ett taktilt skrivsystem för blindas, som Barbier själv senare gav namnet ”sonografi”, men som också kallats ”nattskrift”.

År 1815 publicerade Barbier en pamflett där han presenterade en tidig version av sin punktskrifts-metod. Han försökte också ihärdigt väcka blindskolans intresse för sin uppfinning, och hans envishet belönades till slut med den tidigare nämnda demonstrationen för skolans direktions år 1821.

Charles Barbier och Louis Braille träffade varandra första gången år 1833. De inledde då en korrespondens som präglades av en ömsesidig respekt. I ett brev från den 31 mars 1833 skrev Barbier till den

mycket yngre Braille: ”Jag kan inte tillräckligt prisa de ädla känslor som får er att vilja vara till nytta för dem som delar ert öde... Det är vackert att i er ålder vara så hängiven som ni är; mycket kan förväntas av de kloka känslor som vägleder er.”

Charles Nicolas Barbier de la Serre dog den 29 april 1841, 73 år gammal. Hans egen punktskrifts-uppfinning fick aldrig stor spridning, men flera av hans banbrytande idéer lever vidare i Brailles punktskriftssystem.

Populärhistoria och källor

Artikelserien om Louis Brailles liv hör till den populärhistoriska genren. Vid tidpunkten för sin död var Louis Braille okänd för allmänheten, så mängden samtida källor är begränsad. När dylika primärkällor saknats, har jag utnyttjat sekundära källor och ställvis gjort rimliga antaganden utifrån typiskt mänskligt beteende och dåtidens normer, i enlighet med allmän praxis för populärhistoriska berättelser. Den styrande principen har genomgående varit att förmedla en så realistisk och levande berättelse som möjligt, utan att ströva för långt från det vi med säkerhet vet om Louis Brailles liv.

Källor

- **Barbier, Charles** (1815). *Essai sur divers procédés d'expéditive française*.
- **Braille, Louis** (1829). *Procédé pour écrire les paroles, la musique et le plain-chant au moyen de points, à l'usage des aveugles et disposés pour eux*.
- **Coltat, Hippolyte** (1853). *Notice biographique sur L. Braille*.
- **Pignier, Alexandre-René** (1859). *Notice sur Louis Braille. Professeur et ancien élève de l'Institution des Jeunes Aveugles de Paris*.
- **Campsie, Philippa** (2021). Charles Barbier: A hidden story. *Disability Studies Quarterly* 41(2).

Synligan erövrade Solvalla

Den 6–8 juni tog ett tjugotal förväntansfulla barn och unga samt deras föräldrar över Solvalla idrottsinstitut i Noux. Synligan, FSS verksamhet för barn och unga med synnedsättning, hade samlats för ett veckoslut av roliga aktiviteter, god gemenskap och praktiskt stöd.

TEXT: NICHOLAS ÅHMAN

Veckoslutet inleddes fredag kväll med lugn samvaro och grillning vid kåtan. Följande morgon bjöds det på frukost, varefter programmet körde igång.

Lördagens program hade byggts upp så att både föräldrar och barn hade mycket att göra. Föräldrarna fick ta del av föreläsningar om it och hjälpmedel, medan de yngsta barnen pysslade med pärlarmband och LEGO Braille Bricks-klossar. Under tiden fick de lite äldre barnen pröva på bågskytte, vilket visade sig vara en mycket populär programpunkt. För många av de ivriga skyttarna var det här första gången de fick pröva på den här spännande grenen.

Efter lunchpausen fortsatte programmet med, om möjligt, ännu mera energi. Barnen fick välja mellan en lektion om smarttelefoner och en repbana utomhus. Efter mer eller mindre moget övervägande valde alla barnen, utom ett, repbanan till slut. Av ljudnivån att döma var de flesta av dem mycket nöjda med sitt val.

Då det ännu fanns energireserver kvar efter repbanan, plockades

fotbollarna och gymnastikmattorna fram i Solvallas gymnastiksal. Där fick barnen springa runt, hjula omkring och jaga varandra under höga rop och skratt, tills det blev dags för det efterlängtrade mellanmålet.

Mätta och belåtna samlades Synligans medlemmar sedan till dagens sista utmaning: Mysteriet på Solvalla. Mysteriet gick ut på att pussla ihop ledtrådar som arrangörerna placerat ut på olika ställen i skogen. Målet var att leka detektiv och lista ut varför en påhittad man försvunnit spårlöst och vem som låg bakom brottet. Uppdraget var inte helt lätt, men Synligans medlemmar lyckades ändå avslöja den skyldige till slut.

Lördagen avrundades med bastu och mys på kvällen. Efter frukosten nästa morgon inledde Synligans medlemmar och deras familjer hemresan, med både nya kunskaper och nya vänskaper i bagaget.

Både barn och föräldrar var mycket nöjda med träffen. När jag talade med **Albin**, 10 år, berättade han att han tyckte mycket om programmet och också njöt av gemen-

Av ljudnivån att döma var de flesta av dem mycket nöjda med sitt val.



skapen. Särskilt bågskyttet tyckte han var roligt. Jag talade också med **Anni** som deltog i egenskap av storsyster till en av Synligans yngsta medlemmar, treåriga **Maxwell**. Hon var nöjd med de mångsidiga aktiviteterna och berättade att hon fått mycket ut av att få träffa flera barn med synnedsättning.

Även föräldrarna såg träffen som värdefull. Maxwells mamma **Malin** poängterade vikten av kamratstöd.

– Det är bra att ha ett stödnätverk, konstaterade hon.

Maxwells pappa **Oliver** upplevde delandet av erfarenheter som meningsfullt. Albins pappa **Christer** instämde helhjärtat och lyfte fram betydelsen av gemenskapen inom Synligan.

– Vi har faktiskt trivts i den här verksamheten, berättade han.



■ **Fullträff!** Det mångsidiga programmet uppskattades av både unga och föräldrar. Foto: Stina Nygård, Elin Sundström och Malena Stenkull.

Välkommen på Må bra-dag i Borgå!

Tisdagen den 14 oktober 2025

kl. 10.30–15.00.

Folkhälsans Kvartersklubb

Alexandersbågen 12 B, 06100 Borgå

Välkommen på en dag med ny kunskap och gemenskap. Vi får information om de nya kostrekommendationerna och diskuterar hållbart på tallriken. En "UTmanad" promenad utomhus eller skapande tillsammans är alternativa program på eftermiddagen. Ann-Catrin Tylli från FSS och Nina Hongell-Ekholm från Folkhälsan håller i trådarna under dagen.

Dagen riktar sig till dig som har en synnedsättning och till anhöriga. Dagen är avgiftsfri för alla deltagare. Föreningen bjuder på lunch och kaffe.

Anmäl dig till

Jonas Lindström tel 040-96 44 672
senast måndagen den 6.10.



Program

10.30 Välkommen på Må bra-dag!

11.00 Hållbart på tallriken och de nya kostrekommendationerna med Linda Hongisto från Folkhälsan

12.15 Lunch och samvaro

13.30 UTmanad utomhuspromenad, eller skapa tillsammans av naturmaterial

14.30 Avslutning

15.00 Hemfärd

Må bra dagen ordnas i samarbete med Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf, Folkhälsans förbund rf och Svenska Synskadade i Östnyland rf.



FÖRBUNDET
FINLANDS SVENSKA
SYNSKADADE



Välkommen på

Må bra-dag till Norrvalla i Vörå!

Tisdagen den 11 november 2025 kl. 9.30–15.

Dagen riktar sig till dig som har en synnedsättning och dina anhöriga.

Temat är:

Hitta rätt i digidjungeln

Med oss har vi FSS it-ansvariga Andreas Höglund och taltidningsstödperson Pontus Westmalm.

Pris 20 euro.

Anmäl dig senast 27.10 2025 till

Lisen Vestlin 045-321 3320 eller

Ann-Sofie Grankulla 044-723 4888.

Buss ordnas norrifrån och söderifrån.

På eftermiddagen finns det möjlighet att prova på en valbar aktivitet.

Dagen ordnas som ett samarbete mellan FSS, Folkhälsan, VSS och NÖSS.

Program

9.30–10.30 Kaffe och mingel.

Möjlighet att bekanta sig med olika telefonmodeller med it-stödperson Tom Lillas

10.30 Andreas lär oss hur telefoner kan synanpassas och tipsar om användbara appar.

Pontus Westmalm förevisar nya Webboxen och berättar om tillgänglighetsbiblioteket Celia.

11.30–12.30 Lunch, möjlighet att få individuell hjälp av Andreas Höglund och Pontus Westmalm.

13.00–14.00 Parallellprogram:

- Vattenjumpa
- Sittjumpa
- Utomhusaktivitet
- Diskussionsgrupp

14.15–15.00 Kaffe och avslutning med Maria Andila: Humor är livets balsam.



Välkommen på Må bra-dag till Bokvillan!

Tidpunkt: Tisdagen den 21.10.2025, kl. 11.30–16.00

Plats: Bokvillan på Arabiastranden

Adress: Tavastvägen 125, 00560 Helsingfors (tillgänglig ingång finns på gårdssidan)

Välkommen på en dag med ny kunskap och gemenskap. Under dagen får du lära dig olika sätt hur du bäst kan ta hand om dig själv.

Dagen riktar sig till dig som har en synnedsättning och till anhöriga. Dagen är avgiftsfri för alla deltagare. Föreningen bjuder på lunch och kaffe.

Anmälningar och förfrågningar till kansliet

tfn 0400-269 553, måndag–onsdag klockan 10–13 eller kansliet@ssmn.fi.

Anmäl dig senast måndagen den 13.10.

Dagen ordnas i samarbete med Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf, Folkhälsans förbund rf och Svenska synskadade i Mellersta Nyland rf.

Program

11.30 Välkommen på Må bra-dag! Lunch och samvaro

13.00 Hjärnhälsa på dina fem fingrar – FINGER-metoden, en kort introduktion. Sakkunnig Nina Hongell-Ekholm, Folkhälsan

14.00 Kaffe. Bokvillans historik

14.30 Avslappningsövningar för ansikts- och ögonmuskler med fysioterapeut Salla Koivunen

15.30 Avslutning

16.00 Hemfärd



Gemenskapsdag för nya medlemmar och anhöriga

Välkommen på en trevlig dag för dig som har en synnedsättning och dina anhöriga.

Lördag 11.10 2025 kl 10–15 på Lyktan i Vasa, Korsholmsplanen 44.

Varierande program och information om Förbundet Finlands Svenska Synskadade (FSS) och Vasa Svenska Synskadade (VSS). FSS erfarenhetstalare och Pia Blom från Folkhälsan medverkar. Kaffe och lunchservering. Dagen är avgiftsfri.

Anmälan till Lisen Vestlin (045-321 3320) eller Malena Stenkull (050-561 2950) senast 30.9.

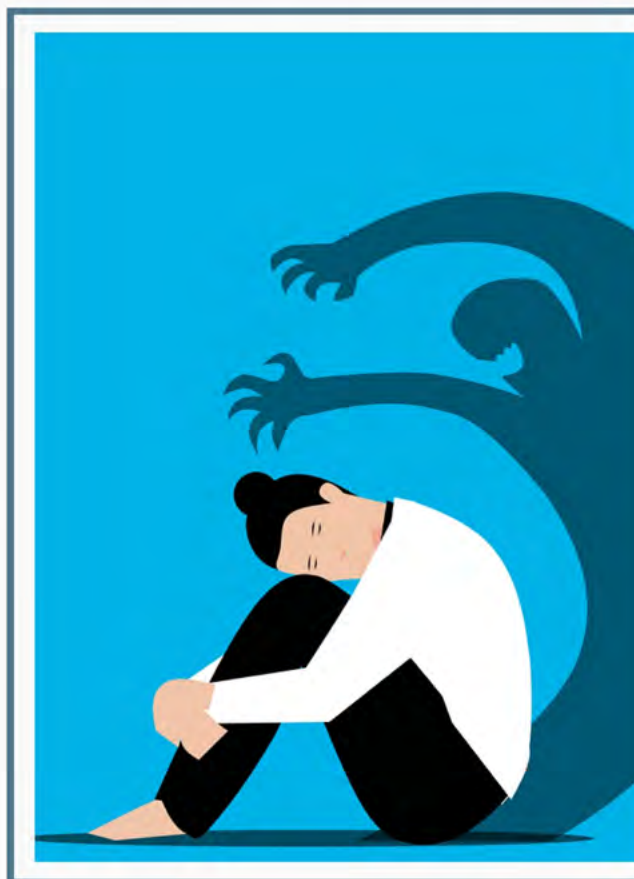
Dagen ordnas som ett samarbete mellan FSS, Folkhälsan och VSS.



SAMS FUNKTIONSRÄTTSEMINARIUM

FUNKTIONS-
NEDSÄTTNING
OCH
PSYKISK OHÄLSA

29.10.2025 KL.9-15
I VASA OCH ONLINE



Vuxenpsykiater Lena Nylander och föreläsare Mikael Andersson med flera talar under seminariet.

Seminariet är kostnadsfritt och tillgängligt. Lunch ingår.

samsnet.fi/seminarium
Anmäl dig senast 15.10



Funktionshindersservicelagen

Den nya funktionshindersservicelagen trädde i kraft 1 januari 2025. Tillämpningsområdet ska dock begränsas ytterligare för att spara minst 20 miljoner euro, sannolikt mycket mer. Regeringens proposition väntas till riksdagen under hösten 2025. Funktionsrättsforums enkät till socialarbetare våren 2025 visar att 67 procent anser att resurserna i välfärdsområdena inte räcker till, och att 27 procent bedömer att lagen redan försvagar den service klienterna får. De regionala skillnaderna är stora och många klienter hänvisas till allmän lagstiftning, trots att 72 procent av de svarande uppger att dessa tjänster inte är tillgängliga i tillräcklig utsträckning.

Socialvårdslagen

Regeringen bereder tekniska lösningar för socialvården, bland annat mer distansservice och teknisk övervakning i serviceboenden. Regeringens proposition väntas till riksdagen under hösten 2025. Nya principer för tjänsteutbudet är under beredning med ett sparmål på 100 miljoner euro, och vidarebehandlas inom regeringen hösten 2025.

FN granskade Finland

Den 21–22 augusti granskade FN:s kommitté för rättigheter för personer med funktionsnedsättning huruvida Finland uppfyller de mål som definierats i funktionshinderkonventionen. I rapporten rekommenderar kommittén bland annat att Finland bör säkerställa, i nära samråd med och med aktiv delaktighet av personer med funktionsnedsättning, genom deras representativa organisationer av personer med funktionsnedsättning, att inga tillbakagående åtgärder vidtas, att redan vidtagna tillbakagående åtgärder motverkas, att tillräcklig finansiering tillhandahålls till organisationer av personer med funktionsnedsättning så att dessa fullt ut kan delta i genomförandet av konventionen, samt att Finland avstår från att införa ”livsskeden”-kriterierna i lagen om funktionshindersservice.

NORRA ÖSTERBOTTENS SVENSKA SYNSKADADE

Mimosel- och handarbetsgrupperna träffas i regel varannan måndag kl 12.30–14.30 på Fyren.

Mimoselgruppen i Jakobstad samlas jämna måndagar med Maja Renvall-Höglund som ledare.

Nästa Mimoselträff blir 29.9 och följande 13.10.

Handarbetsgruppen Rätstickorna träffas udda måndagar med Agneta Cederberg.

Nästa träff blir 22.9 och därpå följande 6.10.

Måndag 22.9 kl 14.30 hålls även en **medlemsträff på Fyren** med Anton Gärkman, som är socialpolitisk sakkunnig vid FSS.

En tisdag i månaden har vi **Kara Café** kl 12.30–14 på Fyren.

Nästa Kara Café hålls tisdagen 30.9 och därpå följande 28.10.

Föreningsträffen i oktober hålls tisdagen 7.10 kl 18 på Fyren.

Vi får besök av Martin Näse

som berättar om St. Olavsleden – en pilgrimsvandringsled från Karleby till Kristines-tad genom Kust-Österbotten. Kaffeservering och trevlig samvaro.

I samarbete med Folkhälsan ordnas **träffar för seniorer med nedsatt syn**.

Trivselcafé ordnas tisdag 21.10 kl 13–15 vid Terjärv församlingshem och följande gång hålls trivselcafé tisdagen 30.10 kl 13–15 vid Emeliehemmet i Karleby.

Info och anmälan: Peter Koskinen tfn 050-471 2763.

Flora-Mimosel-träff med Maja Renvall-Höglund hålls tisdag 14.10 kl 13.30 på Florahemmet i Nykarleby.

Punktskriftskurserna hålls i regel på onsdagar varannan vecka (jämna veckor).

Leif Nybohms grupp samlas kl 9 och Till Punkt & Pricka med Maja Renvall-Höglund kl 14.

Tillsammans med Folkhälsan ordnas på onsdagar vid Öst-anlid: **Gymträning** kl 11–12 samt **vattengympa**, grupp

1 kl. 11.45 och grupp 2 kl. 12.30.

Föreningens Lunchträffar ordnas i regel sista fredagen i månaden.

Nästa lunchträff hålls 26.9 och följande 31.10.

Peter Koskinen ger **synråd-givning** på verksamhetscentret Fyren tisdagen 30.9 kl 11–12 och måndagen 27.10 kl 11–12.

Peter Koskinen nås på tel 050-471 2763 (måndag–torsdag) eller via e-post: peter.koskinen@fss.fi

Mera info på Medlemsbandet, www.fss.fi/noss, Facebook och ÖT:s 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

Välkomna med på våra aktiviteter!

Hälsar NÖSS

VASA SVENSKA SYNSKADADE

Från Vasa önskar vi Er alla en riktigt skön höst – njut av lugnet, en varm kopp kaffe/te och kanske en promenad bland prasslande löv.

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

It-stöd på Lyktan

Behöver du hjälp med din telefon, platta eller dator så finns det nu möjlighet till det! Under hösten ger it-instruktör Tom Lillas det stöd som medlemmarna önskar. Vi träffas torsdagar 25.9, 30.10, 13.11 samt 11.12, alla gånger kl 10–11.30.

Anmäl dig senast samma veckas tisdag före kl 13. Välkomna med!

Trivselcafé i Närpes

Vid Folkhälsanhuset (södra ingången) hålls trivselträffen tisdag 7.10 kl 13–15. Synrådgivaren Malena Stenkull och verksamhetsledaren Lisen Vestlin deltar.

Med tanke på traktering behövs anmälan vid förhinder en dag före träffen senast kl 13 till Lisen på kansliet.

Trivselcafé i Vasa

I samarbete med Folkhälsan ordnas trivselträffen vid Lyktan tisdagen 28.10 kl. 13–15.

Vi får besök av bibliotekarie Tina Back från Korsholms huvudbibliotek. Temat är ”boktips och diskussion om böcker och läsande” samt information om Celas talböcker.

Synrådgivaren Malena Stenkull deltar också så möjlighet till synrådgivning finns.

Med tanke på traktering behövs anmälan vid förhinder en dag före träffen senast kl 13 till Lisen på kansliet.

Besök till Wasa teater

Vi går och ser föreställningen ”Festerna och livet däremellan” torsdagen 30.10 kl 19.

I Eevas familj mäts människovärdet i prestationer. När hon först förlorar jobbet och sen får skilsmässobeskedet från Heikki – mitt under deras 30-års bröllopsdagsfest – börjar fasaden rämna. En pinsamt rolig fest där allt bokstavigen rasar samman – och du är bjuden! Detta är mer än teater – det är en upplevelse som stannar kvar länge.

Syntolkning fås. Biljettens pris är 33€. Anmäl dig till Lisen på kansliet senast måndag 15.10 före kl. 13.

Träff för nya medlemmar

Vi träffas vid Lyktan lördagen 11.10 kl 10–16. Dagen riktar sig till dig som nyligen har drabbats av en synnedsättning eller nyligen blivit medlem i vår förening (inom de närmaste 4 åren).

Du som har en synnedsättning och dina anhöriga träffas för att utbyta tankar och erfarenheter med andra personer i liknande livssituation. Detta görs i samarbete med FSS och Folkhälsan.

Anmäl ditt intresse till Lisen på kansliet senast 30.9.

Må Bra-dag

Vid Norrvalla i Vörå ordnas en Må Bra-dag tisdagen 11.11 kl 9.30 – 15. Årets tema är att ”hitta rätt i digidjungeln”

Denna dag är ett samarbete med Folkhälsan, FSS och NÖSS. Transport ordnas. Pris 20€.

Anmäl ditt intresse till Lisen på kansliet senast 27.10.

Punktskrift

Kursen hålls varje onsdag

tillsammans med punktläraren Ritva Hagelberg. Du blir aldrig för gammal för att lära dig punktskrift.

Vid intresse kontakta Lisen på kansliet för mera info.

Balansträningar i samarbete med Folkhälsan

Vid Wasahuset, Wasaborgsgränd hålls seniorgymnastiken på onsdagar.

Sittande gymnastik kl 10–10.45 och **anpassad stående gymnastik** kl 11–11.45.

Vid Seniorpunkten i Korsholm hålls sittande gymnastik på måndagar kl 10–10.45.

I Vasa dras kursen av fysioterapeut Ida Berg och i Korsholm av Malin Knip.

Anmälningarna tas emot av Malin Knip, tfn 044-788 1081.

Vattengymnastik i samarbete med Folkhälsan

Vattengymnastiken fortsätter varje fredag kl 16.15–17 och höstterminen pågår 29.8–5.12 med uppehåll 17.10. 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 050-369 5997

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

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

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

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

Kontaktinformation:

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

Övriga tider och ifall att verksamhetsledaren inte svarar kan man kontakta ordförande Kerstin Lillbåsk, tfn 050-369 5997 eller viceordförande Bernt Snygg, tfn 050-520 6235.

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

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

VSS taltidningsstödspersoner:

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.

Rehabiliteringskoordinator

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

Tveka inte att kontakta någon av oss ifall du har några frågor eller funderingar. Tillsammans är vi starka.

SVENSKA
SYNSKADADE I
VÄSTNYLAND

30.9 kl 16 Syntolkad film på Lyan.
Anmälan 25.9

Lö 11.10 kl 13 Månadsmöte på Lyan. Gäst Tove Virta.
Anmälan 7.10

On 15.10 kl 12–15 Vita käppens dag. Hörsel och syn mässan öppet för allmänheten på Ekenäs Församlingshem.

On 22.10 kl 15 Herrklubben på Lyan

On 29.10 kl 15.30 Läslusar och kl 18 Frågesport på Lyan

Ti 4.11 kl 14 Syn- och it-info med förbundet på Lyan.
Frågor och hjälp

Svenska synskadade i Västnyland rf kallar till stadgeenligt höstmöte lördagen 8.11.2025 kl 13 på Verksamhetscentret Lyan, Prästängsgatan 12, 10600 Ekenäs.

Anmäl dig senast 4.11 till 040-778 6295 eller ssvn@brev.fi

Gäst: Elin Sundström.

Välkommen med – Styrelsen

Må 10.11 kl 14 Allsång med Anders Holmberg på Lyan

To 13.11 kl 14. Förmånliga hjälpmedel och tips och trix i vardagen.
Anmälan 11.11

On 19.11 kl 15. Herrklubben på Lyan

To 20.11 kl 19. Syntolkad teater: Saturday Night Fever på tryckeriteatern i Karis.
Anmälan 27.10. Mera information i andra kanaler.

Verksamhetskoordinator
Alexandra Helander, 040-77 86 295 ssvn@brev.fi

SVENSKA
SYNSKADADE I
ÖSTNYLAND

Lördagen den 22 november får vi uppleva **ABBA:s historia** på nytt! Kl 18–20.30 på Avanti-salen i Borgå. Fantastisk musik, lysande sångare och dansare samt en cirkusartist skapar en sådan fyrverkerishow att publiken rycks med rakt in i ABBA-febern.

Sista bindande anmälningsdagen är den 30 september till Jonas trn 040-964 4672.

Biljetten kostar 45€/person + hamburgare 25€. De som kommer och äter hamburgare får mera info av Jonas.

Kaffestund torsdagen den 2 oktober kl 10–11.30 på Hörnan, Sibeliussgatan 3 Lovisa.
5€ per person för kaffe och saltig paj.

Må Bra-dag tisdagen den 14 oktober kl 10.30 tillsammans med Ann-Catrin Tylli på Folkhälsans Kvartersklubb, Alexandersbågen 12 B Borgå. Välkommen på Må Bra-dag! Hållbart på tallriken och de nya kostrekommendationerna med Linda Hongisto från Folkhälsan.
Kl 12.15 Lunch och samvaro.
Kl 13.30 "UTmanad" promenad utomhus, eller skapa tillsammans av naturmaterial.
Hemfärd klo 15.

Tillsammans med HUN onsdagen 29 oktober kl 14–16 på Folkhälsans Kvartersklubb, Alexandersbågen 12 B, Borgå.

Lyssna på medlemsbandet och/eller läs i tidningen Borgåbladet 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.

Ordförande Jonas
Tfn 040-9644 672

Kansliet
Tfn 040-968 0351

Synrådgivare Ann-Catrin
Tfn 040-511 3345

It-ansvarig Andreas
Tfn 050-462 6283

**SVENSKA
SYNSKADADE I
MELLERSTA NYLAND**

Våra månadsträffar

Fjärde måndagen i månaden
kl 13–15 i Folkhälsanhuset
Brunakärr, Mannerheimvägen
97, Helsingfors.

Vi börjar med soppa kl 13.
Anmäl dig senast onsdag
veckan innan.

Andra torsdagen i månaden
kl 13–15 i Folkhälsanhuset
Hagalund, Vindgränden 6,
Esbo. Kaffeservering.
Anmäl dig senast måndag
samma vecka.

Torsdag 9.10 i Hagalund:
hjälpmedelsutställning med
synrådgivare Elin Sundström

Måndag 27.10 i Brunakärr:
om **smarttelefoner och it-
stöd** med Andreas Höglund

Torsdag 13.11 i Hagalund:
stolsjumpa med Linus Fre-
driksson

Måndag 24.11 i Brunakärr:
**Synbesvär och ögonsjuk-
domar** – ögonläkare Ulla
Wiklund svarar på medlem-
marnas frågor

Torsdag 11.12 i Hagalund: **”Ät
hållbart med glädje – smått
och gott i december”** med
Linda Hongisto

Övrigt program

2.10 kl. 16-18 **Syn- och it-info.**
Kom och få personlig hjälp
av synrådgivare Ann-Catrin
Tylli och it-ansvariga Andreas
Höglund. KansliHörnan,
Parisgränden 2 A.

21.10 kl 11.30-16 **Må bra-dag**
i Bokvillan, Tavastvägen 125,
i samarbete med FSS och
Folkhälsan.
Anmäl dig senast 13.10.

12.11 kl 17-19 **Födelsedags-
fest: Vi firar punktskriften
200 år**, med Tessa Bamberg.
KansliHörnan, Parisgränden
2 A,
Anmäl dig senast 5.11.

15.11 kl 16 **Svenska teatern:
Amos A**, pris: 20 euro.
Anmäl dig senast 13.10.

29.11 **Föreningens höstmöte**,
mera info senare

4.12 kl 17–19 **Måla på siden
med Helena Hartman**
Folkhälsan Brunakärr

För personer med synned-
sättning ordnas gymnastik
och vattengymnastik i
Folkhälsanhuset i Brunakärr,
Mannerheimvägen 97.

Vattengymnastiken
fredagar kl 10–11.
Styrka och balans
onsdagar kl 13–14.

Vid frågor och anmälan ring
distriktssekreterare Irina An-
dersson mån–ons kl 10–13
tfn 0400-269 553, eller skriv
till kansliet@ssmn.fi

Hoppas vi träffas i höst!

Irina

MÖTESKALLELSE

Kallelse till höstmöte

Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf kallar medlemmarna till stadgeenligt höstmöte den 15–16 november 2025 på Hotell Scandic Tampere City i Tammerfors. Mötesförhandlingarna inleds på lördag kl 13.00 och fortsätter på söndag kl 9.00.

Vid mötet behandlas de i paragraf 7 av förbundets stadgar nämnda ärenden: verksamhetsplan för år 2026, budget för år 2026, medlemsavgift för stödjande medlemmar samt arvoden för år 2026, motioner som senast inom augusti lämnats till styrelsen, val av ordförande för 2026–2027, två styrelseledamöter för 2026–2028, samt två revisorer och revisorssuppleanter för 2026. Utöver detta behandlas ändring av förbundets stadgar.

Deltagaravgiften är 60 euro/person, vilket inkluderar samtransport med tåg samt kost och logi på hotellet. Tillägg för enkelrum 25 euro. Anmälningen är bindande.

Medlemmarna ombeds anmäla sig till sina respektive föreningar senast den 13 oktober, enligt följande:

Norra Österbottens svenska synskadade rf
Ann-Sofie Grankulla, må-to kl 9–14, tfn 044-7234 888, 06-7234 880
e-post noss@multi.fi

Vasa svenska synskadade rf
Lisen Vestlin, må-to kl 9–14,
tfn 045-321 3320
e-post vasasynskadade@gmail.com

Svenska synskadade i Östnyland rf
Jonas Lindström
tfn 040-964 4672
e-post jonas07880@gmail.com

Åbolands synskadade rf

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

Svenska synskadade i mellersta Nyland rf

Irina Andersson, må-on kl 10–13
tfn 0400-269 553
e-post kansliet@ssmn.fi

Svenska synskadade i Västnyland rf

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

Ålands synskadade rf

Charlotta Solax, må-to kl 10–14
tfn 040-6800 950
e-post info@syn.ax

Möteshandlingar och program på önskat medium sänds till alla anmälda. Vi ber alla mötesdeltagare bekanta sig grundligt med mötesmaterialet på förhand! För att underlätta behandlingen av verksamhetsplanen önskas att eventuella ändringsförslag ges skriftligen senast vid mötet. Eventuella förslag kan också sändas på förhand till verksamhetsledaren. Välkommen! – Styrelsen