

**3** Ableism: Offermyter  
och hjältesagor i media

**20** Fredde's ledarhund  
Isku har ordet

**22** Norra Österbotten  
och Vasa i Grekland

# Synvinkel

7 • 2024 FÖRBUNDET FINLANDS SVENSKA SYNSKADADES ORGANISATIONSTIDNING



**4**

Alla barn skola lära sig!

# I DENNA TIDNING

7 • 2024

## LEDARE

- 3 Ableism undergräver  
jämlighet och inklusion

## ARTIKLAR

- 4 En skola för alla  
8 Bristande självdisciplin kan  
leda till blindhet!

## KÅSERI

- 13 Min närsynte beskyddare och jag

## ARTIKLAR

- 14 "Synen är nog det sista man vill offra"  
19 Mord på Svenska Teatern

## FREDDES FÖLJANDE FÖLJETONG

- 20 Ledarhundens synvinkel

## ARTIKEL

- 22 NÖSS och VSS på Kos

## PÅ TAPETEN

- 27 Notiser och aktuella händelser

## AKTUELLT I DISTRIKTEN

- 28

# Synvinkel

Synvinkel är organisationstidningen för  
Förbundet Finlands Svenska Synskadade.

Tidningen utkommer med 8 nummer  
per år i svartskrift, punktskrift, som  
taltidning, tillgänglig pdf och i  
rtf-format, se [www.fss.fi](http://www.fss.fi). Kan också  
fås som e-postbilaga. Årgång 113.



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

**Ansvarig redaktör:** Christian Hellman  
tfn 044-712 3017  
e-post: [christian.hellman@fss.fi](mailto: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](mailto:kansliet@fss.fi)



■ **På pärmen:** En tecknad uggla med  
mörka glasögon, mot en gul bakgrund.  
Bild: Christian Hellman

# Ableism undergräver jämlikhet och inklusion

Jag hörde nyligen på en tankeväckande paneldebatt om finländsk funktionshinderpolitik. Debatten anordnades av forskningsprojektet 'Funktionsnedsättning och människovärde' vid Östra Finlands universitet. Diskussionen kom i stor utsträckning att handla om ableism i dess olika former.

Ableism kommer från engelskans "able" (kapabel) och beskriver en systematisk diskriminering och marginalisering av personer med funktionsnedsättningar. När en person definieras utifrån sin funktionsnedsättning, skapas automatiskt en hierarki där personer utan sådana begränsningar värderas högre. Att definiera vad som är "normalt" innebär samtidigt att identifiera allt annat som "avvikande".

Ableism är ett allvarligt samhällsproblem som delar flera drag med andra former av strukturellt förtryck, såsom rasism och sexism. En viktig skillnad är att ableism ofta uppstår oavsiktligt, vanligtvis till följd av okunskap eller ointresse, vilket också gör den svår att identifiera och motarbeta.

Som journalist fann jag diskussionen om ableism i media särskilt intressant. Hur behandlas funktionsnedsättningar i text och bild? Vad lyfts fram och vad utelämnas? Vilka antaganden görs? Hur ser de berättelser ut som skapas kring personer med funktionsnedsättningar?

Det är positivt att funktionshinderfrågor behandlas i media, men rapporteringen innehåller

alltför ofta ableistiska inslag som reducerar individens komplexa erfarenheter till en enkel stereotyp. Offermyten och hjältesagan är exempel på detta.

Offermyten framställer personer med funktionsnedsättningar som passiva, lidande och hjälplösa offer som är helt beroende av andras välvilja. Myten vädjar till publikens medkänsla, vilket leder till att personens värde alltför lätt kopplas till mängden sympati hen väcker.

Hjältesagan hyllar personen med funktionsnedsättning som någon som "övervinner" sina begränsningar. Denna till synes positiva skildring antyder att funktionsnedsättningen är något man måste besegra för att förtjäna respekt.

För att bygga ett inkluderande samhälle måste vi överge stereotyperna som ableismen skapar och omforma våra berättelser om varandra. Vi är alla unika individer med lika rätt till våra egna historier. Språket är ett kraftfullt verktyg i denna process; det har förmågan att skapa, upprätthålla och förändra samhällsnormer.

Jag uppmanar alla att lära sig identifiera ableism i vardagen och tålmodigt motarbeta den. Bara om vi höjer blicken bortom de detaljer som skiljer oss åt, kan vi se möjligheterna som öppnar sig när vi inkluderar alla i gemenskapen. Genom att ändra vårt sätt att lära, tala och skriva om funktionsnedsättningar tar vi ett konkret steg mot ett mer rättvist och inkluderande samhälle.



**Christian Hellman**  
redaktör

# En skola för alla

Tankesmedjan Magma har publicerat en undersökning om bildning och utbildning för finlandssvenskar med synnedsättning. Utredningen betonar behovet av att utveckla stödsystemen och främja en djupare förståelse för hur synen påverkar inläring.

---

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN

Tankesmedjan Magmas nya undersökning "Bildning och utbildning för personer med synnedsättning i Svenskfinland" kartlägger tillgänglighet och stödbehov inom utbildningssystemet. Studien baserar sig på statistik och intervjuer med cirka 30 personer – från unga med synnedsättning till föräldrar och sakkunniga. Fonders och stiftelsers verksamhet kartläggs också. Undersökningen har genomförts på beställning av Svenska folkskolans vänner rf.

## Statistik och verklighet

Synskaderegistret omfattar drygt 1000 svenskspråkiga (31.12.2022), men det verkliga antalet uppskattas vara cirka 3000. Över hälften bor i Helsingfors, Nyland och Vasaregionen. I registret finns 28 svenskspråkiga barn och unga under 18 år, men gruppen bedöms vara ungefär dubbelt så stor. Många har även andra funktionsnedsättningar och därmed mer omfattande stödbehov.

Utbildningsnivån och sysselsättningsgraden för personer med synnedsättning är lägre än för hela befolkningen. Endast 21 procent har en högre utbildning jämfört med 34 procent av hela befolkningen. Sysselsättningsgraden är 41 procent

jämfört med genomsnittet på 72 procent.

## Lärarna i nyckelroll

Undersökningen visar att tillgänglighet i lärmiljön, information och kommunikation är avgörande för personer med synnedsättning. Detta omfattar fysisk tillgänglighet i skolmiljön, social tillgänglighet för kommunikation och samspel, samt pedagogisk tillgänglighet genom anpassade läromedel och lärverktyg.

Lärarna har en nyckelroll men många känner oro över sina bristande kunskaper om undervisning av elever med synnedsättning. Rapporten lyfter fram behovet av mer utbildning och stöd för lärarna, särskilt kring anpassning av undervisning och material.

Enligt undersökningen finns det flera grupper som behöver särskilt stöd. Den vanligaste formen av synnedsättning hos barn är hjärnsynskada, som innebär att barnet kan ha normal synskärpa men svårt att bearbeta syninformationen. En annan grupp är barn som har en synnedsättning i kombination med andra funktionsnedsättningar. I dessa fall får synproblematiken ofta mindre uppmärksamhet när stödet fokuserar på de andra funktionsnedsättningarna.



## **Det offentliga stödsystemet**

Undersökningen beskriver rollfördelningen inom det offentliga stödsystemet. Vårdsområdena ansvarar för hälso- och socialvård, rehabilitering och allmänna hjälpmedel. Folkpensionsanstalten beviljar mer avancerade hjälpmedel för studier och arbete. Kommunerna ansvarar för att lärmiljön och undervisningen anpassas enligt elevernas behov.

Enheten Valteri Skilla verkar under Utbildningsstyrelsen och ger specialiserat stöd till grundskoleelever med synnedsättning. Handledande lärare besöker regelbundet skolor och stöder både elever och personal. Verksamheten får genomgående gott betyg i undersökningen.

Ett problem som lyfts fram är att eleverna inte längre har tillgång till Skillas stödtjänster efter årskurs 9, trots att läroplikten förlängts till 18 års ålder och andra stadiets studier blivit obligatoriska. Särskild oro finns för elever som länge varit beroende av omfattande stöd.

Tillgänglighetsbiblioteket Celia producerar läromedel och annan litteratur i tillgängliga format för alla utbildningsstadier. Enligt rapporten är dock Celas tjänster underutnyttjade, eftersom många lärare inte känner till dem.

## **FSS en viktig aktör**

Undersökningen visar att Förbundet Finlands Svenska Synskadades betydelse inom stödsystemet är stor. FSS kompletterar mångsidigt den offentliga sektorns tjänster, och förbundets roll som påverkare och intressebevakare betecknas som mycket viktig för medlemmarna.





I rapportens utvecklingsförslag betonas att FSS finansiering måste tryggas.

Rehabiliteringsrådgivningen utgör en central del av FSS verksamhet. Föbundet utbildar också yrkesgrupper som möter personer med synnedsättning i sitt arbete.

FSS ger därtill läroanstalter råd om tillgängligt studiematerial och ordnar föreläsningar för lärare och skolgångshandledare. Barn och unga får kamratstöd genom Synliga-verksamheten.

FSS omfattande publikationsverksamhet beskrivs som en viktig informationsresurs för personer med synnedsättning, deras anhöriga och skolpersonal. Rapporten lyfter ytterligare fram den mångsidiga punktskriftsverksamheten, samt stödet inom digitala hjälpmedel, som viktiga delar av FSS verksamhet.

### **Insikter och förslag**

Familjerna som deltog i undersökningen är nöjda med sina barns skolgång och tacksamma för stödet. Stödet från Valteri Skilla och FSS upplevs som särskilt värdefullt. Ungdomarna betonar vikten av lärarnas attityder och tillgängligt studiematerial. De lyfter därtill fram utmaningar kring social integration.

Undersökningen efterlyser forskning om bättre inlärningsmiljöer och utveckling av stödformer, särskilt för andra stadiet och för personer med mångsidiga behov. Detta kräver enligt rapporten bättre samordning mellan aktörerna, samt nya stödformer som kan anpassas individuellt.

**Läs hela undersökningen här:**  
[www.magma.fi](http://www.magma.fi)

# Bristande självdisciplin kan leda till blindhet!

**Diabetisk retinopati är en allvarlig ögonsjukdom som drabbar personer med diabetes. Självdisciplin i kostföringen och regelbundna ögonundersökningar krävs för att förhindra synnedläggelse och blindhet.**

---

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN

Diabetisk retinopati är en komplikation av diabetes som påverkar ögats näthinna. Ögonsjukdomen uppstår när långvarigt förhöjda blodsockernivåer skadar de små blodkärlen i näthinnan. Detta kan orsaka blödningar, svullnad och syrebrist i näthinnan, vilket leder till en försämrad synförmåga.

Diabetisk retinopati är en av de vanligaste orsakerna till synnedläggelse hos vuxna i arbetsför ålder. Nästan alla med diabetes av typ 1 utvecklar någon form av näthinneförändringar efter 20 år med sjukdomen. Ungefär var tredje utvecklar allvarligare former som kan leda till synförlust. Personer med diabetes av typ 2 löper också en hög risk, särskilt om de diagnostiserats sent eller haft dålig blodsockerkontroll under en längre tid.

## **Flera typer och stadier**

Sjukdomen indelas i olika typer och stadier. Bakgrundsretinopati är den vanligaste typen och kännetecknas av små utbuktningar i blodkärlen i näthinnan. Detta är ett tidigt stadium av sjukdomen som oftast inte ger några märkbara symtom och

därför vanligen upptäcks bara vid ögonbottenundersökningar.

Om sjukdomen får fortskrida kan blodkärlen blockeras och nya bildas. De nya blodkärlen är mycket sköra och brister lätt, vilket förorsakar blödningar i glaskroppen. Detta stadium kallas proliferativ retinopati och utgör den allvarligaste formen av sjukdomen.

– Om proliferativ retinopati inte behandlas kan det leda till näthinneavlossning och i värsta fall till allvarlig synnedläggelse eller blindhet, varnar ögonläkare **Henrik Bygglin**.

En annan allvarlig form är makulopati. I denna form sker förändringarna i makula, även kallad gula fläcken, som är den del av näthinnan som ansvarar för detaljseendet. Makulopati kan leda till försämrad synskärpa och till svårigheter att läsa och känna igen ansikten.

## **God självdisciplin krävs**

Den främsta riskfaktorn för diabetisk retinopati är naturligtvis diabetes. Ju längre en person har haft diabetes och ju sämre blodsockerkontrollen varit, desto större är risken att ut-





Foto: iStock.com/Sheila Alonzo

veckla retinopati. Andra riskfaktorer för diabetisk retinopati inkluderar högt blodtryck, njursjukdom och rökning.

För att minska risken för diabetisk retinopati krävs regelbundna kontroller och god självdisciplin. Det är särskilt viktigt att se till att blodsockernivån hålls så nära normala värden som möjligt. Man bör också kontrollera blodtrycket regelbundet och se till att det hålls inom normala gränser.

– Dom som har diabetes har säkert hört det här många gånger förut, men det är mycket viktigt att man äter hälsosamt, motionerar regelbundet, slutar röka och går på regelbundna ögonundersökningar, understryker Bygglin.

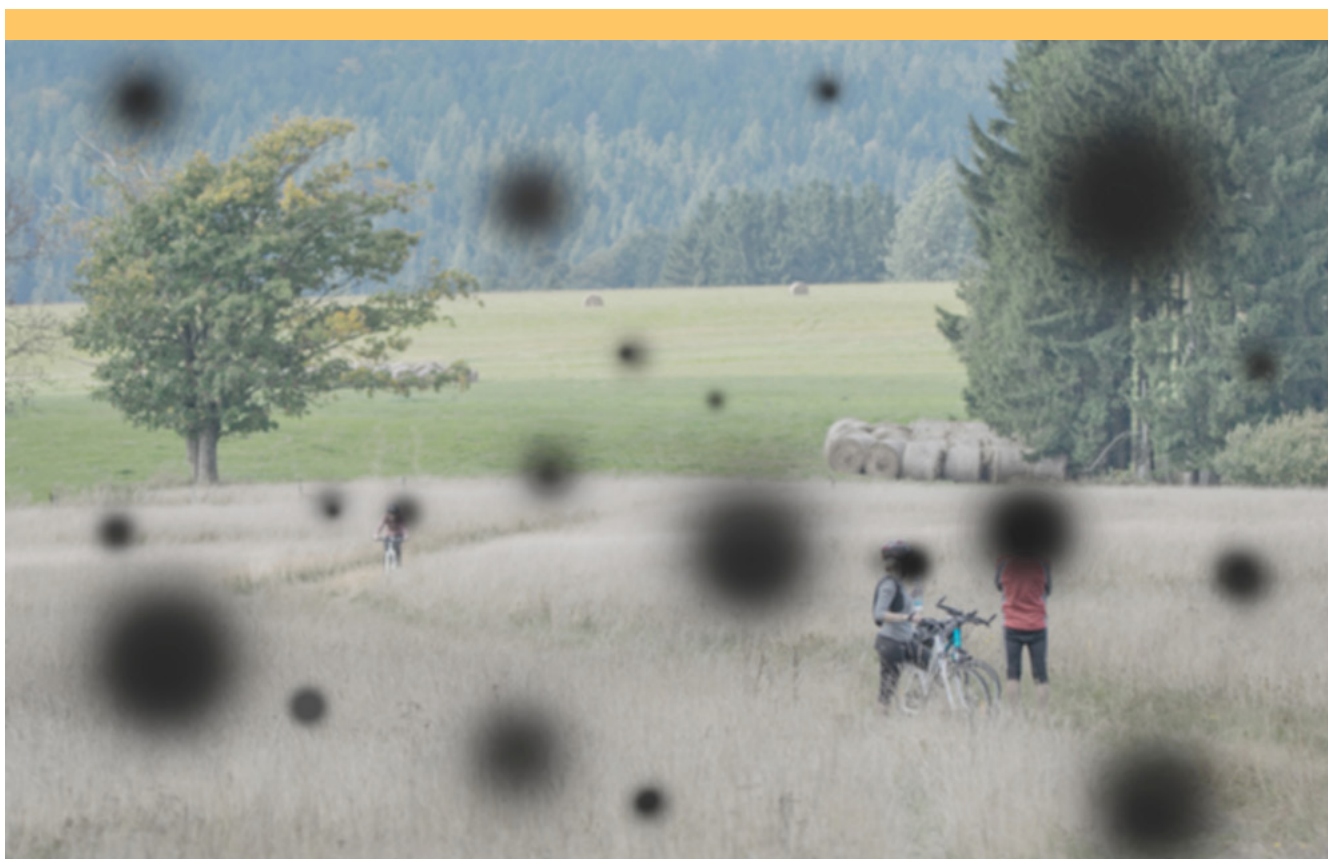
## Utvecklas i bakgrunden

Speciellt utmanande med diabetisk retinopati är att sjukdomen ofta

utvecklas utan märkbara symtom i de tidiga stadierna. När synförändringar väl uppträder kan sjukdomen redan vara långt framskriden.

I de tidiga stadierna märker många inga förändringar alls, men när sjukdomsförloppet framskrider börjar synförmågan gradvis försämrans. Suddig eller oskarp syn, svårigheter att se färger, mörka eller tomma områden i synfältet och försämrat mörkerseende hör till de tidiga symtomen. I senare stadier kan man uppleva plötsliga synförändringar, såsom flytande mörka prickar eller streck i synfältet eller en markant försämring av synskärpan.

Svullnad i makula, den del av näthinnan som ansvarar för detaljseendet, kan orsaka förvrängda linjer och göra det svårt att urskilja detaljer.



■ Akut. Flytande mörka prickar kan vara ett tecken på proliferativ retinopati. Foto: iStock.com/ Tunatura



■ **Blodutgjutning.** Den röda fläcken är en blödning på näthinnan, orsakad av proliferativ retinopati. Foto: iStock.com/memorisz.

## Undersökningar avgörande

Då diabetisk retinopati ofta saknar symtom i tidiga stadier är regelbundna ögonundersökningar avgörande för tidig upptäckt och behandling.

Den vanligaste undersökningsmetoden är ögonbottenfotografering. Vid denna undersökning vidgas pupillerna med ögondroppar, varefter ögonläkaren tar bilder av näthinnan. Dessa bilder kan avslöja även små förändringar i näthinnan – sådana som inte är synliga för blotta ögat.

Undersökningen är snabb och smärtfri. Den utförs med några års mellanrum beroende på sjukdomens svårighetsgrad och typ av

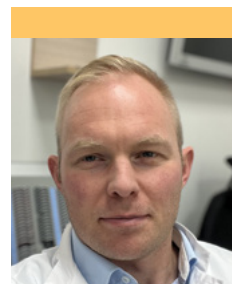
diabetes.

– Alla med diabetes får regelbundet kallelser till ögonbottenundersökningar. Dom ska man gå på. Om läkaren upptäcker tecken på proliferativ retinopati, skickas patienten genast vidare till central- eller universitetssjukhuset för noggrannare undersökningar, förklarar Bygglin.

## Strikt blodsockerkontroll och aggressiv behandling

Behandling av diabetisk retinopati syftar till att bromsa sjukdomens framfart och bevara synen så långt det går. I de tidiga stadierna kan en strikt blodsockerkontroll och behandling av blodtrycket

*”Trots alla framsteg förblir förebyggande åtgärder och tidig upptäckt de viktigaste verktygen i kampen mot diabetisk retinopati.”*



■ **Vår expert.**  
Henrik Bygglin är ögonläkare vid HUS ögonklinik.

vara tillräckligt för att förhindra att sjukdomen förvärras.

När synen påverkas eller när proliferativ retinopati utvecklas kan dock mer aggressiva behandlingar krävas. Laserbehandling är den vanligaste behandlingsmetoden för proliferativ retinopati och vissa former av makulopati. Lasern används för att försegla läckande blodkärl och förhindra tillväxt av nya, sköra kärl.

Vid svullnad i makula används ofta läkemedelsinjektioner direkt i ögat för att minska svullnaden och förbättra synen. Injektionerna ges med några veckors mellanrum och kan fortsätta under flera månader beroende på hur patienten svarar på behandlingen.

I allvarliga fall, särskilt vid omfattande blödningar i glaskroppen, kan en operation kallad vitrektomi vara nödvändig. Under operationen avlägsnas den grumliga glaskroppen och ersätts med en klar lösning.

## Forskning och framsteg

Forskningen kring diabetisk retinopati utvecklas hela tiden. Nya behandlingsmetoder har gjort att förekomsten av allvarlig synned-sättning på grund av sjukdomen har minskat avsevärt under de senaste decennierna.

Lovande utvecklingsområden inkluderar nya läkemedel som injiceras direkt i ögat eller tas oralt för att skydda näthinnsans celler. Bättre bildbehandlingstekniker möjliggör en tidigare och mer exakt diagnos. Experimentella terapier, såsom stamcellsterapi och genterapi, visar lovande resultat för att reparera skadad näthinna och återställa synen.

– Trots alla framsteg förblir förebyggande åtgärder och tidig upptäckt de viktigaste verktygen i kampen mot diabetisk retinopati, konstaterar Bygglin.

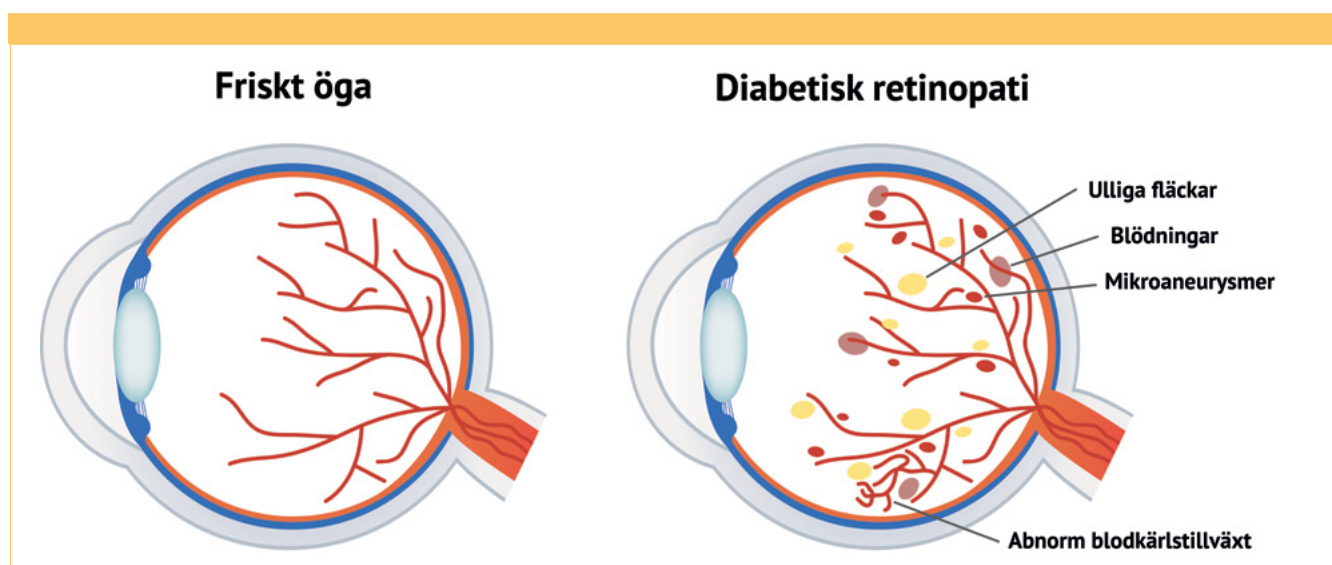


Bild: iStock.com/petrouidny

# Min närsynte beskyddare och jag

Jag och min gamle fyrbente vän **Filou** flyttade nyligen till storstan. För Filou, en liten terrier med stora ambitioner, har flytten lett till en smärre identitetskris. På landet var han lugn och balanserad, för han kände personligen alla hundar, hästar och andra bestar inom flera kilometers radie. Här i storstan måste han ta sig fram genom nya dofter, främmande ljud och, framför allt, en ändlös ström av hotfulla skepnader han inte riktigt kan urskilja med sina åldrande, grumliga ögon.

### Promenad blir skallgång

Även om Filou inte längre ser så väl, har han inte förlorat ett uns av sitt medfödda mod. I vår nya hemmapark har han nu utnämnt sig själv till sin husses beskyddare. Hans taktik är lika enkel som den är högljudd: "Skäll för säkerhets skull på allting som ser misstänkt ut!" Och i hans närsynta värld ser förstås det mesta misstänkt ut.

Häromdagen, när vi var ute på vår kvällspromenad, fick Filou plötsligt syn på en stor, mörk skepnad som närmade sig i lunkande fyrtakt. Husse måste försvaras! Med stor tapperhet kastade han sig in i en morsk tirad som kunde ha väckt de döva. Tyvärr visade det sig att föremålet för utskällningen var ett ledarhundekipage. Att påstå att jag blev generad vore en episk underdrift. Jag jobbar ju på en organisation för personer med synnedsättning, och här försöker

min egen hund skrämma vettet ur en ledarhund i tjänst. Jag mumlade förläget en ursäkt till föraren och tassade kvickt vidare. Innerst inne förlät jag ändå Filou, för han har ju själv en synnedsättning, och det är mitt jobb att vara hans ledarhusse.

### Fritt florerande fördomar

Filous fördomsfulla beteende är tyvärr inte begränsat till hundar; han skäller på allt han inte riktigt kan se. Lyckligtvis diskriminerar han inte mellan raser – för honom är en vit Louis Vuitton-väska lika hotfull som en brun bostonterrier. Mången moderiktig flanör har därför fått sitt exklusiva handbagage utskällt av min sturske vän. Jag hoppas förstås att parkbesökarna med tiden märker att det innanför det hårda skallet egentligen finns en mycket rar men oerhört närsynt liten gubbe som tror att han räddar sin husses liv.

### Valpar och betonggrisar

Jag har nyligen börjat se tecken på att Filous identitetskris snart kan vara över. Han gillar nämligen valpar väldigt mycket och det bokstavligen kryllar av dem i vår park. Efter flera lyckade möten har han börjat lägga band på sig själv och chansar allt oftare på att de allra minsta suddiga skepnaderna kanske inte är så farliga, trots allt – snarare tvärtom. Men vi har ännu en bit kvar att gå. En ny fiende har nämligen dykt upp i Filous suddiga synfält: de där förbenta betonggrisarna!



Christian Hellman  
redaktör

# ”Det svåraste är den sociala synskadan”

Att inte känna igen folk irriterar Camilla Sonntag-Wilenius, som har diabetisk retinopati.

TEXT: PONTUS ANCKAR

En svart plump i synfältet. Så märkte **Camilla Sonntag-Wilenius**, bosatt i Salo, själv först symptomen som senare skulle visa sig tyda på diabetisk retinopati. Det är nu drygt 30 år sedan. Plumpen var en glaskroppsblödning, det vill säga att små blodkärl i ögonens glaskroppar hade brustit.

– Jag har fortfarande men efter blödningen; ett svagt spindelnät som kan simma fram och tillbaka i mitt synfält, speciellt när jag ser på ljusa ytor.

## Vården har utvecklats

Camilla Sonntag-Wilenius hade precis fyllt åtta år då hon fick diagnosen diabetes typ 1.

– Tyvärr påverkade sjukdomen och den misslyckade dåtida vården även mina ögon relativt tidigt. Jag behövde glasögon redan då jag var 14.

Men de första problemen orsakades inte av retinopati.

– Min diabetes påskyndade även framkomsten av gråstarr, vilket är

ovanligt för en ung person. När jag var lite på 20 hade jag redan så mycket starr att det inte gick att kontrollera eller åtgärda mina ögonbotten.

På den tiden var vården inte vad den är idag, så det dröjde innan gråstarren på båda ögonen opererades. Under väntetiden kunde inte ögonbotten heller åtgärdas, så retinopatin kunde, som Camilla uttrycker det, ”blomma ut ordentligt”. Hon säger att hon är tacksam att vården av ögonen ändå lyckades bra, för så har fallet inte nödvändigtvis alltid varit för andra diabetiker.

– De laserade mina ögonbotten, det vill säga opererade med laser och gjorde en slags mur runt pupillens centrala del, som gjorde att nya, små blodkärl inte växte in i det viktigaste området. Tack vare den här åtgärden har min syn inte försämrats nämnvärt under de senaste 30 åren. Diabetiker kan ibland skoja sinsemellan och kalla laseroperationen för ”stjärnornas krig”, eftersom

*”Min diabetes påskyndade även framkomsten av gråstarr, vilket är ovanligt för en ung person.”*



■ **Gillar att resa.** Camilla Sonntag-Wilenius vid vattenfallet i Krka nationalpark i Kroatien. Foto: Camilla Sonntag-Wilenius







det går ut på att skjuta otaliga laserstrålar i ögonbottnet. Camilla säger att det många är nervösa över att vara med om en dylik åtgärd.

– Jag tyckte inte det var så jobbigt och inte heller att någon annan behöver vara ängslig. Vården har ju dessutom utvecklats en hel del på 30 år och jag har förtroende för dom som arbetar med och för synhälsa.

### ”Sätt reflex på i höstmörkret!”

Hur ser framtiden ut när det gäller din syn?

– Det kan man ju inte förutspå, men jag hoppas läget förblir lugnt. Jag är så lyckligt lottad att synen inte har blivit sämre och jag har svårt att tro att den mera, med regelbunden uppföljning, skulle förändras förskräckligt mycket. Det är inte något jag går omkring och bekymrar mig för.

Camilla skrattar till och säger att hon själv tycker att hon ser helt bra.

– Man är ju så van vid hur man själv ser att man inte alltid märker synnedläggningen. Man tycker att man ser så förskräckligt bra men sedan märker man att neeej, så är det inte.

Hon berättar att hon rätt tidigt tog beslutet att sluta köra bil. Hon höll på att köra in i en harv som en traktor hade på släp. Hon såg inte harven. Det som ändå irriterar henne mest med synnedläggningen är vad hon kallar den "sociala synskadan", det vill säga att inte känna igen vänner och bekanta innan de är riktigt nära,

■ **Välbehövlig semester.** Camilla Sonntag-Wilenius får ofta stå på barrikaderna för att kämpa för lika bra vård för synnedsetta. Här kopplar hon av i Split i Kroatien. Foto: Sanna Koskinen.

*"Man ska kunna bemöta oss, som behöver skraddarsydd vård, där vi är; helt enkelt kunna sträcka en hjälpande hand."*

En annan källa till irritation är det begynnande höstmörkret och folk som inte förstår att använda reflex eller cykellampa. Själv säger hon sig helst både blinka och glänsa så mycket som möjligt i mörkret för att inte bli påkörd.

– På hösten brukar jag bli en hemsk tant för jag hojtar lätt till: "Reflexer på! Cykellampa på!" Jag vill att alla ska synas i mörkret. Antingen har du reflex på eller ett organdonatorkort i fickan.

### **Får kämpa för bra vård**

Diabetes och retinopati har inte bromsat Camilla. Med sin man har hon två vuxna barn och två hundar, och hon gillar att pyssla med husväxter. Hon reser i mån av möjlighet och är också intresserad av musik och samhälle. Camillas barn är utflugna, men hon berättar att retinopatin påverkade förlossningen.

– Jag födde med planerat kejsarsnitt. Det berodde på att jag hade retinopati innan jag blev gravid. Att krysta skulle ha inneburit en stor risk att blodkärlen i ögonen kunde ha skadats ytterligare.

Camilla har tidigare själv jobbat inom vården och därefter som socialarbetare. Hon har också varit aktiv i politiken.

– Jag har alltså länge varit på barrikaderna på många sätt!

Camilla säger att man ofta som svenskspråkig, diabetiker eller

synnedsatt får kämpa för bra vård. Hon nämner sin insulinpump som ett exempel.

– Man måste kunna se bra för att kunna läsa vad det står på pumpen. Alltså Fabian ändå, man kan ju inte kräva att man ska kunna se för att ha en bra pump. Finns det faktiskt inte tekniska lösningar så att en med nedsatt syn kan använda pumpen?

Camilla frågar sig varför den som "befinner sig i en knepigare hälsosvacka" måste nöja sig med sämre vård.

– Man ska kunna bemöta oss, som behöver skraddarsydd vård, där vi är; helt enkelt kunna sträcka en hjälpande hand. Det kan vara svårt, då mycket inom vården nu verkar splittrat och specialiserat. Då missar man lätt att beakta hela människan.

### **Kamratstöd**

Camilla känner flera diabetiker med retinopati. Hon säger att det är mycket viktigt att få tillräckligt med information om tilläggssjukdomar och vilka vård- och stödåtgärder det finns.

– Det är mycket värdefullt med kamratstöd; att få tala ut med andra om de egna erfarenheterna och eventuella orosmoment.



Foto: Cata Portin

# Mord på Svenska Teatern

Mordmysteriet Livsfarligt på allvar! är en samproduktion av Svenska Teatern, DuvTeatern och Teaterhögskolan. Föreställningen erbjuder en underhållande och unikt tillgänglig teaterupplevelse på Svenska Teaterns AMOS-scen.

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN

I planeringen av pjäsen Livsfarligt på allvar! har särskild vikt lagts vid tillgängligheten för såväl ensemblen som publiken. Teckenspråkstolkningen har integrerats i föreställningen genom tolkar i scenkostym, medan textningen sker via en mobilapp och som en del av scenografin.

Livsfarligt på allvar! är ett klassiskt mordmysterium i farstappning. Berättelsen kretsar kring syskonen Margareta och Gunilla, vars syskonrivalitet efter föräldrarnas död leder till en kaotisk härva av missförstånd. Situationen blir direkt livsfarlig när resebyrån ”Den sista resan”, som i själva verket är en lönnmordsfirma, kopplas in. Motparten i dramat är detektivbyrån ”Lösa fall”, vars mångtaliga personal är utrustad med alla

klassiska deckartillbehör, från förstoringsglas till diskreta överrockar. Bland de underhållande sidospåren utmärker sig den välmenande men klumpige prästen som aldrig kommer till skott i sin predikan. Regissören **Mikaela Hasán** lyckas väl med att hålla ihop de många trådarna genom föreställningen.

På scenen skapar ensemblen en livfull stämning med sitt fina samspel. Det genomgående humoristiska greppet lockar till skratt, oavsett ålder. Bland de fina skådespelarprestationerna är **Karolina Karanens** intensiva tolkning av Margareta särskilt minnesvärd. Livsfarligt på allvar! är en varm och inkluderande föreställning som visar hur ett kreativt tillgänglighetstänkande kan berika teaterupplevelsen för alla.

## Ledarhundens synvinkel



Fredrik Lindgren  
"Fredde"

Jag och min ledarhund **Isku** har redan hunnit uppleva en hel del tillsammans. Vi har färdats genom vått och torrt, på landet och i stan. Vi har besökt trevliga butiker, mysiga restauranger och även åkt lite båt i sommarvärmen. Vårt gemensamma liv är varierande och rikt på upplevelser. Det här fick mig att fundera över om Isku verkligen har det lika trevligt som jag? I denna text ska jag därför försöka leva mig in i vårt samarbete ur Iskus perspektiv. Jag överlämnar ordet till Isku:

”Att vara ledarhund är inte alls så enkelt, ska ni veta! Ända sen jag var liten valp har jag fått lära mig hur jag ska uppföra mig exemplariskt. Jag måste ju klara av att vägleda de här konstiga figurerna som vinglar sig genom livet på sina baktassar. De är nog jätteduktiga på att lyfta matskålar och sånt, men jag sku också himla gärna vilja springa lite fortare ibland, istället för att alltid måsta anpassa mig till det lugna trav de lunkar fram i.

Att uppföra sig är inte så svårt. Jag bara lyssnar på vad min husse – **Fredde** heter han – vill att jag ska göra. Men jag tycker också det är skojigt att ibland låtsas att jag inte hör nåt alls! Husse kan bli lite trumpen då, men jag vet att han nog

tycker jättemycket om mig ändå! Dessutom har husse alltid en liten godbit med sig, som jag får genast när jag börjar lyssna på honom igen!

Jag tycker min husse är super-trevlig! Därför känns det lite konstigt när vi ibland inte riktigt förstår varandra. När jag vill visa hur mycket jag tycker om honom, brukar jag räkka honom tassan eller ge honom en riktigt blöt puss på kinden. Husse tycker jättemycket om det. Därför förstår jag inte alls hur han plötsligt sen kan bli så ilsken när jag hoppar upp till hans sovplats för att få vara riktigt nära honom.

Det svåraste är nog att berätta för husse när jag inte känner för att gå ut på promenad. Jag har försökt med precis alla knep för att få honom att vända hem igen, och till en början fungerade det nog ganska bra. Men nuförtiden säger husse alltid bara att vi måste trampa vidare. Lyckligtvis går vi aldrig så värst långt om det regnar eller är för varmt därute. Och husse har alltid en liten skål med sig som jag får dricka ur om jag blir törstig under längre färder.

Ibland har jag hört nån säga att det är fel att jag måste arbeta och inte får leva ett vanligt hundliv. Det har jag mycket svårt att förstå! Jag



■ **Proffs.** Duktig ledarhund, men också husse's pälskling Foto: Christian Hellman

älskar ju att hjälpa husse! Visst kan det ibland kännas lite tufft när jag inte får snusa på alla fantastiska dofter eller markera mitt revir när vi är ute tillsammans, men jag får ju gå på restaurang och svansa in i alla butiker istället – andra hundar får aldrig uppleva sånt!

Jag tycker mitt ledarhundsliv är fantastiskt! Jag sku inte byta ut det mot nåt annat i hela världen – eller.. nåja... kanske mot ett höghus fullt av tuggben, men skvallra inte till husse om det! Jag tycker därför att

ingen ska känna sig sur över att våra tvåtassiga vänner gett oss ett riktigt jobb att sköta. Kan inte vi alla bara vara stolta och glada över att det finns så klipska hundar som jag – duktiga hundar som inte bara är gulliga, utan också gör en massa nytta varje dag. Dessutom tycker vi hundar faktiskt om att hjälpa våra flockmedlemmar! Och vi ledarhundar är nog jättefina sällskapsdjur också – åtminstone är jag det, har husse sagt, och han har nästan alltid rätt!



# NÖSS och VSS på Kos

Efter några års uppehåll började föreningsaktiva medlemmar i NÖSS åter efterlysa en gemensam resa till varmare breddgrader. Med den alltid lika entusiastiska **Ann-Sofie Grankulla** i spetsen tog vi kontakt med Aventours resebyrå, och en tidig onsdagsmorgon i början av oktober samlades 47 glåmiga, småtrötta men förväntansfulla resenärer från både NÖSS och VSS på Karlaby-Jakobstad flygplats för att ta direktflyget till solen och värmen på Kos i Grekland.

## Fem stjärnors överflöd

Vårt femstjärniga all-inclusivehotell, Mitsis Ramira Beach Hotel, mötte oss på Psalidistranden, omgiven av en stor trädgård och flera pooler. Hotellet ligger på en privat klapperstensstrand vid Egeiska havet, några kilometer utanför staden Kos och med Turkiet i blickfånget på andra sidan vattnet. Trots att det närmade sig slutet av turistsäsongen orkade både vädret och de flesta av personalen vara gästvänliga och tillmötesgående. Dygnet runt fanns



tillgång till ett veritabelt överflöd av utsökta måltider, söta läckerheter och läskande drycker, samt lite ögongodis för singlar i sällskapet.

### **Strövtåg, dans och även ett missöde**

Upplägget för resan var väl genomtänkt. Ingen behövde känna sig ensam eller åsidosatt, för gemenskapen och samhörigheten var god och var och en kunde plocka

russinen ur kakan efter eget behag. Man träffade alltid någon ur sällskapet och umgicks i restaurangen, på stranden, runt poolen, i loungen eller i någon av barerna.

Det ordnades spontana utflykter in till staden, till de varma källorna vid Therma Beach och även en båttur till vulkanön Nisyros. Det blev också strövtåg i närmiljön runt hotellet. Några av oss hyrde cyklar och bil för att utforska ön, medan de

■ **Gänget.** Hela gruppen samlad den sista kvällen. Foto: Tommy Vikström

*”Ingen behövde känna sig ensam eller åsidosatt, för gemenskapen och samhörigheten var god...”*



■ **Vandringslust.** Åsa ledsagar Maja genom den mysiga bergsbyn Zia. Foto: Maria Vikman





■ **Hjärtevännar.** En del av gruppen på sightseeing i Kos stad. Foto: Åsa Svenfelt



■ **Ögonblick i solen.** Maria Vikman, Sirkka-Liisa Timonen, Monica Häyry-Korin och Maja Renvall njuter av sommarvärmen. Foto: Åsa Svenfelt

som bara ville ta det lugnt stannade kvar på hotellet. Vissa förgyllde sin vistelse med massage, medan andra föredrog att shejka loss på dansgolvet. "What happens in Kos stays in Kos" (Det som händer på Kos, stannar på Kos).

På lördagsmorgonen, när vi samlades för bussutflykten till den mysiga bergsbyn Zia, inträffade en beklaglig händelse som ledde till att en av oss blev tvungen att uppleva Grekland ur ett annat perspektiv – på sjukhus, med ett brutet ben.

### **Hem med sol i sinne**

Det finns ett talesätt som säger: "Stranden är det enda stället där saltet sänker ditt blodtryck". Historien förtäljer inte vad vågen

visade eller hur blodtrycksmätaren reagerade efter den här veckan, men det var utan tvekan värt det. Ett mer avslappnat, proppmätt, solsvett och saltstänkt gäng av resenärer – alla fyllda med tacksamhet och värme – har sällan skådats på Karleby-Jakobstad flygplats, som när vår grupp återvände hem!

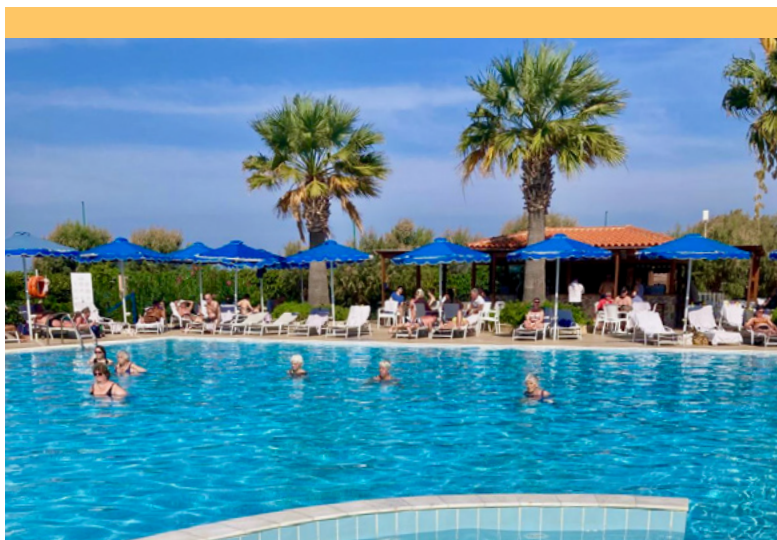
### **Tack till alla!**

Ett stort tack till vår reseledare Ann-Sofie som, trots några incidenter före och under färden, galant lyckades ordna en fin, smidig och minnesvärd resa för alla oss med speciella behov!

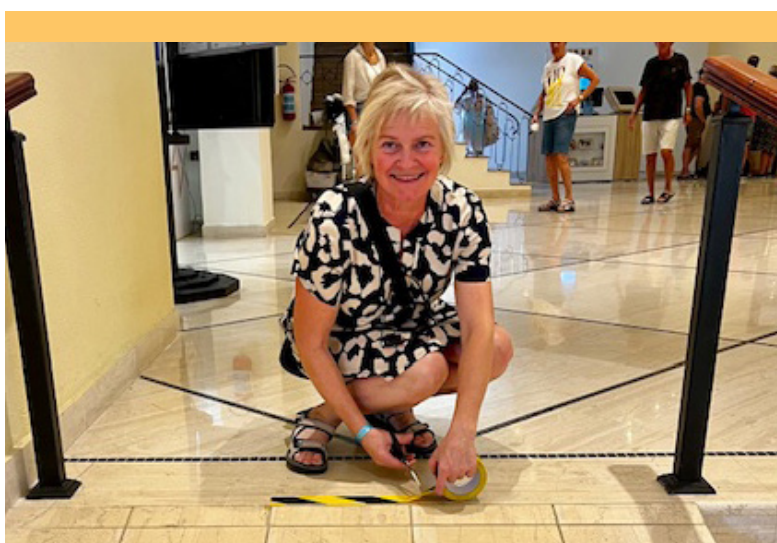
Tack till NÖSS stödfond och Stiftelsen Svenska Blindgården för de ekonomiska bidragen!

Tack också till alla godhjärtade, hjälpsamma ledsagare och trevliga medresenärer som nu delar minnet av den underbara veckan i Grekland, 9–16 oktober, 2024!

MARIA VIKMAN



■ **Doppidrott.** Det ordnades vattengympa i poolen varje dag. Foto: Eva-Britt Snellman



■ **För säkerhets skull.** Reseledaren Ann-Sofie Grankulla synsäkrade hotellet med varningstejp. Foto: Maria Vikman

## **MÖTESKALLELSE**

**Distriktsföreningen Vasa Svenska Synskadade rf kallar medlemmarna till stadgeenligt höstmöte** lördag 23.11 kl.13 på verksamhetscentret Lyktan, Korsholmsplanaden 44 i Vasa. Servering av julgröt med tillbehör.

Anmälan senast torsdag 14.11 före kl 14, på tfn 045-321 3320 eller på e-post: [vasasynskadade@gmail.com](mailto:vasasynskadade@gmail.com).

**Styrelsen**

# PÅ TAPETEN

---

## **Lagen om funktionshinderservice behandlas i social- och hälsovårdsutskottet**

Förslaget till nytt tillämpningsområde för funktionshinderservicelagen behandlas nu i riksdagens social- och hälsovårdsutskott. Därefter skickas förslaget vidare till grundlagsutskottet för granskning. Det slutliga förslaget väntas komma upp i riksdagens plenum i slutet av november eller början av december. Lagen är planerad att träda i kraft den 1 januari 2025.

---

## **STEAs nya riktlinjer för finansiering av medborgarorganisationer**

Social- och hälsoorganisationernas understödscentral (STEA) publicerade i september de nya riktlinjerna för finansiering av medborgarorganisationer för år 2025, där bland annat FSS och SAMS ingår. De viktigaste förändringarna är att projektbidragen minskas betydligt jämfört med tidigare år. Större förbund drabbas av procentuellt sett större nedskärningar än mindre förbund. Semestervistelser för vuxna (inom funktionshinder- och patientorganisationer) slopas, och juridisk rådgivning samt utbildningar som riktar sig till yrkespersoner kommer inte längre att få finansiering.

---

## **Mika Pyykkö utreder STEA-finansieringens framtid**

Social- och hälsovårdsminister Kaisa Juuso har utsett Mika Pyykkö till utredare med uppdrag att utreda finansieringen av medborgarorganisationer från och med 2026. Slutrapporten presenteras i december. I en mellanrapport betonade Pyykkö vikten av att medborgarorganisationerna fokuserar mer på välmående och hälsa. STEA-lagen fokuserar idag på socialt välmående, hälsa, jämlikhet och jämställdhet samt på att säkerställa att grundläggande rättigheter tillgodoses, inklusive de som är kopplade till funktionshinderkonventionen. Pyykkö lyfte också fram möjligheten att minska antalet organisationer som får stöd från STEA.

---

## **Förändringar i lagstiftningen om elsparkcyklar och andra eldrivna fordon föreslås**

Kommunikationsministeriet förbereder en revidering av lagstiftningen som berör elsparkcyklar och andra eldrivna fordon. Enligt planen ska den nya lagstiftningen träda i kraft nästa sommar. Huvudförslaget ger kommunerna utökade möjligheter att reglera användningen av sådana fordon.

VASA SVENSKA SYNSKADADE

**Trivselcafé på Lyktan**

I samarbete med Folkhälsans Förbund håller ledaren Carina Blom trivselträff på Lyktan tisdagen 19.11 och 10.12. Tiden är 13–15. Synrådgivaren Malena Stenkull deltar vid träffarna så då finns det möjlighet till synrådgivning. Med tanke på traktering behövs anmälan vid förhinder 1 dag före träffen senast kl 14 till Lisen på kansliet.

**Trivselcafé i Närpes**

Vid Folkhälsanhuset (södra ingången) hålls trivselträffen tisdag 26.11 kl 13–15. Synrådgivaren Malena Stenkull deltar. Med tanke på traktering behövs anmälan vid förhinder 1 dag före träffen senast kl 14 till Lisen på kansliet.

**IT-stöd på Lyktan**

Ännu hinner du få hjälp med din telefon, platta eller dator! IT-instruktör Tom Lillas ger det stöd som medlemmarna önskar. Vi träffas torsdag 21.11 samt onsdag 11.12 kl 10–11.30. Ingen anmälan behövs. Välkomna med!

**Torsdagspromenad och gymträning**

I samarbete med Folkhälsans Förbund ordnas det promenader och gymträning för

seniorer med synnedsättning i Botniahallen torsdagar kl 10–11 under perioden 24.10–5.12. Möjlighet att träna i gymmet med personlig tränare under tiden. Anmäl dig till Malin Knip på tfn 044-788 1081.

**Julfesten**

Årets julfest ordnas lördagen 14.12 kl 17 på Berny's restaurang invid Replot bron. Vi börjar kvällen med välkomstglögg och sedan blir vi serverade en tre-rätters middag. Traditionellt program samt sång och musik av trubaduren Tobias Fagerholm. Har vi god tur kommer jul-tomten på besök, så förbered er med en namnlös julklapp á 5€/person. Julfesten kostar 35€/person. Vid anmälan, som bör vara kansliet tillhanda senast 3.12 före kl. 14, kan du meddela om du vill äta kött eller fisk. Buss ordnas och den exakta busstidtabellen fås vid anmälan. Varmt välkomna!

**Balansträningar**

i samarbete med Folkhälsan Seniorsgymnastiken med Malin Knip i Wasahuset på Wasaborgsgränd samt vid Seniorpunkten i Korsholm är i full gång. Är du intresserad finns det ännu några platser till sittande gymnastiken

i Korsholm måndagar kl 10.00–10.45. Meddela Malin Knip om du vill delta tfn 044-788 108.

**Vattengymnastik**

i samarbete med Folkhälsan Vattengymnastiken fortsätter varje torsdag kl 17.00–17.45 fram till 28.11. Önskar du delta någon gång kan du kontakta Lisen på kansliet.

**Punktskrift**

Kursen fortsätter varje onsdag med punktlärarna Ritva Hagelberg och Börje Kukkonen. Du blir aldrig för gammal för att lära dig punktskrift. Vid intresse kontakta Lisen på kansliet för mera info.

**Kamratstödet**

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

Kerstin Lillbåsk för Sydösterbotten, tfn 050-369 5997

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

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

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

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

#### **Kontaktinformation:**

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

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

Du hittar även info om oss på [www.fss.fi/distriktsforeningar/vasa](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 på Campus Norrvalla i Vörå, nås på tfn 050-561 2950 (måndag-torsdag) eller via e-post: [malena.stenkull@fss.fi](mailto:malena.stenkull@fss.fi)

#### **VSS stödpersoner för taltidningar 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).

#### **Rehabiliteringshandledarna vid Österbottens Valfärdsområde är:**

Mirja Piilikangas-Muotio, tfn 040-708 5035 eller e-post [mirja.piilikangas-muotio@ovph.fi](mailto:mirja.piilikangas-muotio@ovph.fi)

Jenni Puurula, tfn 040-7288051 eller e-post [jenni.puurula@ovph.fi](mailto:jenni.puurula@ovph.fi)

Jessi Jasmin-Mäkelä, tfn 040-728 8046 eller e-post [jessi.jasmin-makela@ovph.fi](mailto:jessi.jasmin-makela@ovph.fi)

### **SVENSKA SYNSKADADE I ÖSTNYLAND**

Distriktssekreterare Catharina är på Kajutan som vanligt på tisdagar kl 9–14. Fredagen flyttas till torsdagar från och med torsdagen den 7 november kl 9–13. Telefontiden är tisdagar och torsdagar kl 10–12.

**Folkhälsans promenadtjänst** är torsdagen den 21 november. Vi startar från Kajutan, Ågatan 33 E i Borgå kl 11.45. Och genast efter har vi till-

sammans med HUN, ICT och en kaffestund kl 13–15.

**Kaffestund** på Kajutan tisdagen den 26 november kl 10–11.30 tillsammans med synrådgivare Ann-Catrin.

**Julfest** tisdagen den 3 december kl 12–14.30 på Kajutan. Välkommen med! Anmäl dig till Jonas tfn 040-964 4672 senast 25 november.

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

**Verksamhetscentret Kajutan**  
Ågatan 33 E, Borgå.

**Ordförande Jonas**  
Tfn 040-964 4672.

**Distriktssekreterare Catharina**  
Tfn 040-968 0351, tisdagar och torsdagar kl 10–12.

**Synrådgivare Ann-Catrin**  
Tfn 040-511 3345.

**IT-ansvarig Andreas**  
Tfn 050-462 6283

NORRA ÖSTERBOTTENS SVENSKA SYNSKADADE

**Mimosel- och handarbetsgrupperna** träffas varannan måndag kl 12.30–14.30 på Fyren. Mimoselgruppen samlas jämna måndagar med Maja Renvall-Höglund som ledare. Nästa Mimoselträff blir 11.11 och följande 25.11.

**Handarbetsgruppen Rätstickorna** träffas udda måndagar med Agneta Cederberg. Nästa träff blir 18.11 och 2.12.

Under Blindveckan ordnas en **Må bra dag** på Norrvalla 12.11 i samarbete med FSS, VSS och Folkhälsan. Pris 20,€. Bussen kör enligt följande tidtabell:

Kl 7.30 Karleby busstation  
 Kl 7.50 Larsmo, Holm  
 Kl 8.05 Jakobstad, Otto  
 Malmsg. 9 A  
 Kl 8.20 Socklot vägskäl  
 Kl 8.30 Nykarleby, Gustav  
 Adolfsg.  
 Kl 8.40 Munsala Berras  
 Kl 8.50 Monå vägskäl

Varannan tisdag (jämna veckor) kl 18–20 har vi **gymnastik med stretching, balans-träning och avslappning samt målboll** i gymnastiksalen på 2:a våningen vid Östanlid. Kom med och förbättra din kondition samtidigt som du får prova på en rolig sport!

**Punktskrift med Leif Nybohm** hålls onsdagar kl 9. Gruppen "Till Punkt & Pricka" med Maja Renvall-Höglund som ledare träffas på Fyren. Mera info om tidpunkt på Medlemsbandet.

I samarbete med Folkhälsan ordnas på onsdagar vid Östanlid; **gymträning** kl 11 samt **vattengymna** kl 11.45 och 12.30.

Tillsammans med Folkhälsan ordnas **Trivselcafé**-träffar för seniorer med nedsatt syn. Minna Örnberg från Folkhälsan och Peter Koskinen från FSS medverkar. Nästa trivselcafé hålls 13.11 kl 13 vid Terjärv församlingshem, och höstterminens sista trivselcafé blir 4.12. Info och anmälan: Peter 050-471 2763 eller Minna tfn 050-3444 695.

**Kara-Café** hålls tisdagen 19.11 kl 12.30 på Fyren.

Peter Koskinen ger **synrådgivning** 25.11 från kl 11.30 på Fyren.

Nästa **lunchträff** blir 29.11.

Vi har förhandsbokat biljetter till **Årets Stora Julkonsert** i Schaumansalen 1.12 kl 15. Pris med grupprabatt 28€. Det finns några biljetter kvar.

**Julfesten** hålls 13.12 kl 16–20 vid restaurang Juthbacka i Nykarleby. Traditionell julkmiddag och festligt program. Subventionerat pris 25€.

**Mera info och anmälan** via Ann-Sofie Grankulla, tfn 044-7234 888 eller e-post [noss@multi.fi](mailto:noss@multi.fi) och på [www.fss.fi](http://www.fss.fi)/noss, i ÖT:s minneslista på lördagar och på Facebook.

Man kan även ringa föreningens ordförande Bengt Ahlvik, tfn 0500-778 694 (under vardagar) eller via e-post: [bengt.ahlvik@gmail.com](mailto:bengt.ahlvik@gmail.com)

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

Välkommen med på våra aktiviteter!

NÖSS styrelse och Ann-Sofie

SVENSKA  
 SYNSKADADE I  
 MELLERSTA NYLAND

Nu är vi inne i den mörkaste tiden på året men det blir snart ljusare igen!

De regelbundna **måndags-träffarna** fortsätter varannan

måndag. Årets sista måndagsträff på Folkhälsan hålls den 2.12. på Folkhälsan i Brunakärr, Mannerheimvägen 97. Då har Hanna Strandell **hjärn-gymnastik med jultema**.

På Parisgränden 2 A hålls **träffar** den 18.11. med **skivråd** och 16.12. med **frågesport**. Närmare information på Medlemsbandet och per e-post.

**Julfest** firas i föreningen lördagen den 7 december kl 14.00 på Parisgränden 2 A. Anmälan senast den 2.12.2024.

Aktivitetsgrupperna **Styrka & Balans** samt **Vattengymnastik** fortsätter på onsdagar och fredagar. Kontakta kansliet om du är intresserad av dem.

På webbsidan (www.fss.fi/distriktsforeningar/mellerstanyland) kan du också följa med senaste program som vi har på gång.

Styrelsen  
040-026 9553  
Måndag till onsdag kl 10–13  
kansliet@ssmn.fi

## SVENSKA SYNSKADADE I VÄSTNYLAND

19.11 **Lätt Motion** kl. 12.30 Senioras grupprum  
20.11 **Herrklubben Lyan** kl.15  
21.11 **Introduktionskurs till smarttelefoner**. Fokus Karis kl.12–15. Vi kommer att gå igenom funktioner som skärmläsare, förstoringsverktyg och röststyrning, samt appar som är specifikt anpassade för synnedsetta. Målet är att ge dig en grund i din smarttelefon, så att din vardag blir enklare. Anmälan

veckan innan  
26.11 **Lätt motion** kl.12.30 Senioras grupprum  
27.11. **Läslusark** kl.15.30 Lyan  
27.11 **Frågesport** kl.18 Lyan  
3.12. **Lätt Motion** kl.12.30 Senioras grupprum  
10.12 **Lätt Motion** kl.12.30. Senioras grupprum  
14.12 **Julfest** på Ninas Cafe i Karis. Anmälan 28.11  
Anmälningar eller frågor till Alexandra må-to, kl.10–14, tfn 040-786 295, ssvn@brev.fi

## ÅLANDS SYNSKADADE

**Anhörigräff** på Ankaret tisdag 19.11 kl 18. Anmälan till kansliet senast måndag 18.11.

**Vardagshjälp** på Ankaret onsdag 27.11 kl 14. Vi träffas över en kopp kaffe och samtalar och tipsar varandra. Vi erbjuder även hjälp med digitala hjälpmedel, ta med din egen "apparat" som krånglar. Ingen anmälan.

**Årets sista fotvård** är onsdagen den 11.12. Kostnad 25 euro per person. Anmälan till kansliet.

**Julfest på Ankaret** måndagen den 16.12 kl 17. Deltagaravgift 25 euro per person. Alkoholhaltig dryck på egen bekostnad. Litet julbord från

Soltuna serveras och lucia besöker oss. Anmälan till kansliet senast onsdag 11.12 kl 12.

Höstens aktiviteter slutar enligt följande:  
**Borstbindarna** 28.11,  
**Simningen** 29.11,  
**Sporta-gruppen** 3.12.  
Samtliga aktiviteter startar upp igen 2025, vecka 2 eller 3.

### Kontaktinformation

Besöksadress: Verksamhetscentret Ankaret, Johannebovägen 7, Strandnäs, Mariehamn  
Kontaktuppgifter: Mobiltelefon 040-680 0950, Epost info@syn.ax. Personal säkrast anträffbara måndag till torsdag kl 11–14.



Välkommen till den digitala föreläsningen

## Verktyg för att stärka Välbefinnande

med Åse Fagerlund, doktor i psykologi, neuropsykolog och psykoterapeut.

Föreläsningen erbjuder praktiska verktyg och insikter för att förbättra ditt välbefinnande i vardagen, särskilt riktad till personer i studie- och yrkesverksam ålder med synnedsättning. Åse Fagerlund delar med sig av sin expertis för att hjälpa dig skapa balans i livet.

**När:** 2.12 kl 18–18.45

**Var:** Digitalt via Google Meet

**Anmälan:** Skicka din anmälan till [anmalan@fss.fi](mailto:anmalan@fss.fi) senast 25.11