

8 Hannu hjälper dig att undvika vinterns fallgropar

14 Julstämning för alla sinnen, och lite till

20 Sankta Lucia, ett fullbokat helgon

Synvinkel

8 • 2023 FÖRBUNDET FINLANDS SVENSKA SYNSKADADES ORGANISATIONSTIDNING



4

Vintern kommer – med både glädje och stress i bagaget

I DENNA TIDNING

8 • 2023

LEDARE

3 Ur kylan in i värmen

ARTIKLAR

- 4 Vinterns fångar
- 8 Sök stöd i vinterhalkan!
- 14 Är det jul nu igen?
- 17 Veera börjar leda Handikappforum
- 18 Valteser för ett rättvist och inkluderande Europa

KÅSERI

20 Så gick det till när Lucia var ung

AKTUELLT

- 22 Andreas vet hur man blir god vän med teknik
- 23 Höstmöte med omval av styrelsen Ålands Synskadade bjuder in till högläsning på distans

AKTUELLT I DISTRIKTEN

24

Synvinkel

Synvinkel är organisationstidningen för Förbundet Finlands Svenska Synskadade.

Tidningen utkommer med 8 nummer per år i svartskrift, punktskrift, som taltidning, tillgänglig pdf och i rtf-format, se www.fss.fi. Kan också fås som e-postbilaga. Årgång 112.



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

Redaktör: Christian Hellman
Tfn 044 712 30 17, e-post: christian.hellman@fss.fi

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

Prenumerationer och adressändringar:
FSS kansli, tfn 09 6962 300,
e-post: kansliet@fss.fi



■ **På pärmerna:** Veera Florica Rajala och ledarhunden Palo går bredvid varandra över ett solbelyst och snötäckt fält. Fot- och tassavtryck bildar kringlande stigar i snön. I fjärran syns höghus. Röken från en skorsten stiger framför eftermiddags-solen. Foto: Henrika Mercadante

LEDARE

Ur kylan in i värmen

Det är med stolthet och respekt jag inleder min första ledare som redaktör för Synvinkel. Jag lovar att göra mitt yttersta för att vår tidning skall kännas både läsvärd och relevant.

Tidningen du håller i din hand, läser på din skärm eller hör från din spelare, är det sista numret för året. Eftersom tidningen utkommer strax innan jul, är chansen stor att du nyss avslutat ringdansen kring julgranen och nu läser denna text till doften av julskinka. Det passar väl ihop med det övergripande temat för detta nummer, nämligen julen och vintern.

Men julen är inte enbart dans och skinkor. Och vintern medför stora utmaningar och påfrestningar i vardagen, i synnerhet för de av oss som har en synnedsättning. Vi lyfter fram dessa teman inne i tidningen, men jag vill också utvidga dem här i ledaren.

Jag läste nyligen en kort men kraftfull intervju med en kvinna som berättade om sin jul. Hon levde helt ensam, utan någon som helst kontakt med vänner eller släktingar. Hennes synförmåga var kraftigt nedsatt som en följd av en allvarlig ögonsjukdom. Hon berättade hur hon försökt samla mod för att våga gå till en jultillställning för ensamman. Hon tyckte inte hon hörde hemma där, för hon kände sig mycket ensammare än de ensamma. Det var en hjärtskärande text att läsa. Så ensam får ingen lämnas.

Det finns en slags tyst regel som bestämmer att man bör känna värme, omsorg och samhörighet om

julen. Men hur gör man om det bara inte går? Om man inte hittar någon värme ute i kylan? Om omsorgen förvandlats till sorg? Om man inte har någon att uppleva samhörighet med?

Jag inledde mitt jobb som redaktör för Synvinkel för drygt en månad sedan. Under de föregående sex åren följde jag tre nära familjemedlemmar till graven. Jag hade tagit hand om dem alla och vårdat dem genom de sista och svåraste åren av deras liv. Jag hade försökt hålla modet uppe – inte mitt eget, utan deras – trots att inget hopp längre fanns. Det var då jag började förstå vad värme, omsorg och samhörighet egentligen betyder. Somliga ord avslöjar sin kraft först när man inte längre kan använda sig av dem.

Jag vill använda de sista raderna i min första ledare till att ruska om er lite: Om du känner dig alltmer ensam ju närmare julen kommer, våga ta kontakt med andra! Och lyckas det inte genast, så samla mod och försök på nytt! Det finns de som verkligen bryr sig. Du kan bara nå fram till dem om du inte ger upp.

Jag har en begäran även till dig som är lyckligare lottad: Leta fram numret till den där gamla vännen du hört att det inte går så bra för. Ring upp och tala en stund. Visa att hen inte är bortglömd. Det kan betyda mer för hen än du tror. Och du kommer även själv att må bra av det, för det gör man när man gjort rätt.

Jag önskar er alla en innerligt god jul och ett härligt nytt år!



Christian Hellman,
redaktör



Vinterns fångar

För många med nedsatt syn är vintern en lång och mörk period av stress, faror och ofrivillig isolering. När vintern gör utomhusmiljön otillgänglig kan man lätt bli fånge i sitt eget hem.

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN

Hand i hand med vintern anländer snöhögarna och de besvärliga ljus- och ljudförhållandena. Personer med synnedsättning är särskilt utsatta för dessa vinterns lömska följeslagare. När förmågan att röra sig självständigt begravs under de växande snödrivorna ökar risken för depression och social isolering. I värsta fall kan man bli fånge i sitt eget hem. Veera Florica Rajala, socialpolitisk sakkunnig vid FSS, berättar hur hon upplever vinterns första snöfall.

– Först blir jag upprymd. Sen kommer snabbt insikten om att det inte är så goda nyheter trots allt. Alla tidtabeller måste göras om, nya rutter planeras och hjälpmedel grävas fram. Allt tar tid, och mina dagar blir kortare. Det känns påfrestande för mig, berättar hon.

Människan har inte makt över väder och vind, men mycket kan förbättras på det samhälleliga planet. Vintertillgängligheten är ett systemiskt problem som inte uppmärksammas tillräckligt. Veera Florica Rajala förklarar var skon klämmer.



– Tyvärr saknas det kunskap, intresse, förståelse och respekt på alla beslutsnivåer. Specialbehoven prioriteras inte tillräckligt högt. Därför måste lagstiftningen ändras, säger hon.

Vinterunderhållet är avgörande

Vinterns ankomst skapar en myriad av problem: Den bekanta butiksvägen är plötsligt blockerad av felparkerade bilar. De växande snövallarna skymmer sikten vid övergångsställen och hållplatser. De invanda gångrutorna plogas

oregelbundet, och snödrivorna byter plats från dag till dag. Veera Florica Rajala har personlig erfarenhet av hur tungt det känns att navigera sig genom vinterlandskapet.

– Innan jag fick min ledarhund kände jag mig ofta ångestfylld. Jag kunde bryta ut i gråt om jag inte kom runt en snödriva. Ibland försökte jag bara klättra över den. Numera försöker jag skratta istället, men känner mig ändå konstant stressad under vinterhalvåret, berättar hon.

Kvaliteten på vinterunderhållet är av avgörande betydelse för förmågan att röra sig självständigt.

Noskallt väder.

Veera Florica Rajala och ledarhunden Palo gör nya spår i snön. Foto: Henrika Mercadante

*”Min ledarhund Palo jobbar extra hårt under vintern.
Bilarna kör annorlunda och förutsägbarheten i trafiken minskar.”*

Snöröjarna placerar snöhögarna där de tror att de skapar minst problem, men det är svårt för dem att bedöma detta ur ett funktionshindersperspektiv. Veera Florica Rajala har en klar och konkret bild av hur man skulle kunna förbättra situationen.

– Planeringen av vinterunderhållet måste göras systematiskt och på kommunnivå. Med hjälp av digitala kartor kan man i god tid bestämma den bästa röjningsordningen och planera var snön ska placeras. Då vet också snöröjarna på förhand hur de ska agera. Detta borde genomföras i varje kommun i hela landet, säger hon.

Vitt, tyst och farligt

Redan ett tunt lager snö skapar problem. Kontrasterna försvinner helt i det vita landskapet och solljuset förvandlar snötäcket till en jättelik bländande yta. Orienteringspunkterna går inte längre att urskilja, och gränsen mellan trottoar och gata suddas ut. Trafikljuden dämpas och förvrängs. Vintern utgör en verklig utmaning även för de duktiga ledarhundarna.

– Min ledarhund Palo jobbar extra hårt under vintern. Bilarna kör annorlunda och förutsägbarheten i trafiken minskar. Han ser inte heller alltid om det är is under snön. Ibland vet han inte hur han ska hantera det. Det tröttar ut honom, berättar Veera Florica Rajala.

Snön försämrar också kontakten till underlaget.

– Den vita kätten är till stor hjälp, men bara några centimeter snö gör att den inte når landmärken under snön. Om man tappar orienteringen kan det bli riktigt farligt. Jag känner till fall där synskadade och deras ledarhundar knuffats omkull eller blivit överkörda av bilar. Det inträffar även dödsfall, berättar Veera Florica Rajala.

Ett gemensamt problem

Gångtrafikanter med funktionsnedsättning är den samhällsgrupp som är mest utsatt för vinterns faror. Problemet berör dock hela samhället. Det inträffar nämligen 50 000 fallolyckor i Finland årligen, och följdkostnaderna uppgår till hundratals miljoner euro. I slutändan är vi alla berörda. Veera Florica Rajala förhåller sig därför försiktigt positiv till framtidsutsikterna.

– Flera kommuner har nu insett att kvaliteten på vinterunderhållet inverkar direkt på folkhälsan, så de har faktiskt börjat ta itu med frågan.

Veera Florica Rajala vill inte heller att vintern svartmålas helt.

– Det kan låta konstigt, men innerst inne gillar jag faktiskt vintern. Jag vill bli av med stressen så att jag kan njuta av vinterns goda sidor. Jag vill göra saker i snön. Jag vill åka skidor och pulka – precis som alla andra!



■ **Halkfara.** Risken för fallolycka är hög när snön murat igen trappstegen. Foto: Christian Hellman



■ **Valmöjligheter.**
Hannu Heiskanen
hjälpur kunderna
att hitta rätt
halkskydd.

Sök stöd i vinterhalkan!

När vintern glider in över land och rike, täcks gator och torg av ett vackert men förrädiskt snötäcke. Den livsfarliga halkan har anlänt och det är dags att dra på sig halkskydden.

TEXT OCH FOTO: CHRISTIAN HELLMAN

Av allting man kan klä på sig under vintern, har inget plagg större betydelse för hälsan än halkskydden. Tumvantarna skyddar mot förfrysning och långkalsongerna mot blåskatarr, men halkskydden kan utgöra skillnaden mellan en idyllisk kvällspromenad och tre månader av värk, gips och kryckor. Den officiella olycksstatistiken visar entydigt att halkskydd behövs. Vi har letat upp den främsta halkexperten och bett om en guidad tur runt vinterns värsta fallgrovar.

Möt världsmästaren i halka

I hjärtat av Kampens köpcentrum i Helsingfors finner vi Hannu Heiskanen, en skomakarmästare med en unik specialisering. Heiskanen är en riktig pionjär inom området för halkförebyggande åtgärder. Han berättar stolt att han är den enda

skomakarmästaren i världen som avlagt mästarprov i halka.

– Vinterhalkan är en förrädisk motståndare. Vill man klara sig helskinnad, måste man anpassa sig efter förhållandena. Halkskydden hjälper till att hålla en upprätt, men bara om de används korrekt, konstaterar Heiskanen.

Heiskanen understryker att det inte finns någon universallösning när man väljer halkskydd; valet bör baseras på individuella behov och de specifika förhållanden man möter i sin vardag. Man måste tänka till, helt enkelt.

– Att använda halkskydd är en del av ett bredare säkerhetstänkande. Det handlar också om att vara medveten om sin omgivning, att anpassa sin gångstil och att förstå sina egna begränsningar.

Ett vanligt misstag är att man



■ **Halkans fiende nummer ett.** Skomakarmästare Hannu Heiskanen har undersökt hur man förebygger halkolyckor.

”Det har faktiskt hänt att jag vägrat sälja halkskydd till kunder om de inte först låtit mig kontrollera att skydden sitter som de skall.”

Hannu Heiskanen

litar för mycket på halkskydden. De kan inge en falsk känsla av säkerhet. På vissa underlag kan halkskydd faktiskt vara halare än vanliga skor. Det är oerhört viktigt att komma ihåg detta när man, till exempel, går in i en butik.

Förbered med eftertanke

Snötäckta och isiga trappor är speciellt farliga, särskilt när det inte finns räcken eller om de är täckta av snö. På morgnarna och under den första snön är fallolyckor vanligare, eftersom människor ännu inte har vant sig vid halkan.

– Tänk på hur du går. Ta kortare steg och försök att placera hela foten i marken för varje steg, för att maximera kontaktytan och greppet. Var också uppmärksam på hur underlaget känns under fötterna och anpassa stegen efter detta.

Under tidig vinter och vår, när temperaturen ofta varierar kring noll gäller det att vara extra vaksam. Förhållandena kan då förändras mycket snabbt. Det kan bli nödvändigt att byta om

till en annan typ av halkskydd. Att lära sig att navigera säkert under denna årstid är inte bara en fråga om bekvämlighet, utan det berör direkt den personliga hälsan och säkerheten.

Välj rätt från fall till fall

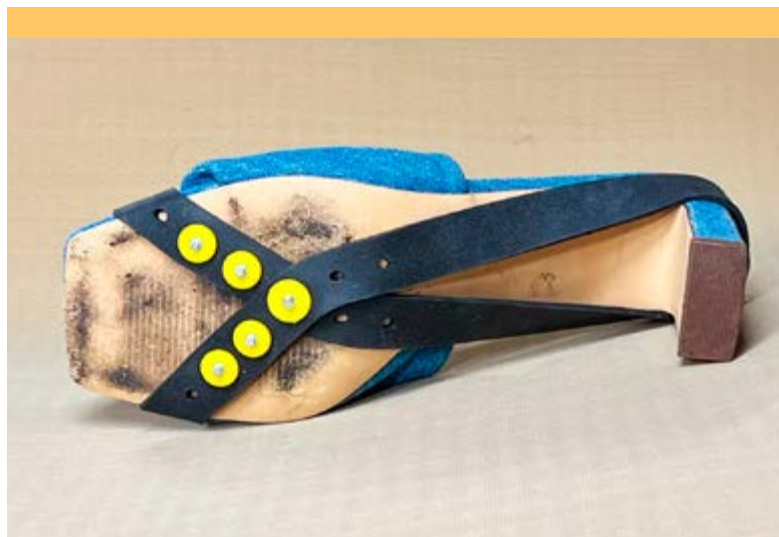
När man beslutat sig för att skaffa nya halkskydd, så kan det kännas svårt att hitta rätt bland de otaliga alternativen på marknaden. Halkskydden bör passa användaren och de måste också vara lätta att sätta på skorna.

– Tag därför med dig vinterkängorna när du går till halkskyddsbutiken. Dubbarna bör





■ **Till vardagen.** Hälskydd är ett utmärkt val för växlande väderförhållanden.



■ **Till festen.** De små fotbladsskydden ryms lätt med i handväskan.

vara av metall. Plastdubbar slits snabbt och ger inte mycket grepp. Det är också klokt att kontrollera produktens CE-märkning, som intygar att halkskydden är godkända av EU som personlig skyddsutrustning.

Om möjligt bör man alltid prova halkskydden innan man köper dem. Då märker man också genast om de känns för tunga att spänna på skorna. Om det blir för jobbigt att



ta på sig skydden, lämnar man lätt bort dem helt och hållet. Inte ens de bästa halkskydden ger något skydd om de ligger kvar därhemma på tamburgolvet.

Om du känner dig osäker, skall du be om hjälp. En erfaren skomakare eller en yrkeskunnig skohandlare kan ge ovärderlig vägledning när det gäller att hitta rätt halkskydd för just dina behov.

– Det har faktiskt hänt att jag vägrat sälja halkskydd till kunder om de inte först låtit mig kontrollera att skydden sitter som de skall.

Av samma orsak är det lite riskabelt att beställa halkskydd via internet, speciellt om det är en modell man inte har tidigare erfarenhet av.

Skydda skydden

Spänn på dina halkskydd när det finns den minsta risk för halka – det har du dem för. Avigsidan är att de slits ut snabbare när de används mycket. Regelbundet underhåll är av avgörande betydelse för halkskyddens livslängd, konstaterar

Heiskanen. Halkskydd av god kvalitet är i regel mycket hållbara. Om man tar väl hand om dem så håller de i många år.

Hur man förvarar skydden inverkar direkt på livslängden. Trots att gummi och plast tål fukt rätt väl, bör man förvara sina halkskydd på en torr och ventilerad plats. Det händer lätt att man lägger våta halkskydd i en plastpåse och glömmer dem där, vilket inte är bra, eftersom fukten med tiden tränger in i porerna och förändrar materialets egenskaper. Det är inte heller bra om halkskydden utsätts för direkt solljus under långa perioder. Och det är förstås alltid en god idé att rengöra halkskydden och samtidigt kontrollera för tecken på slitage.

Hur väl man än tar hand om sina halkskydd, så tar åldern ändå alltid ut sin rätt till slut. När egenskaperna börjar försämrans, ökar olycksrisken i motsvarande grad. Då skall man inte vänta med att byta till nya halkskydd.

– Om dubbarna är slitna eller om banden som håller dem på plats börjar tappa sin elasticitet, är det dags att ersätta dem.

Vinterns ankomst behöver inte vara synonymt med begränsad rörlighet. Det är bokstavligen en balansakt mellan att välja rätt halkskydd, att anpassa sin gångstil och att vara uppmärksam på förändringar i väder och underlag. Tar man det säkra före det osäkra och lägger till en liten dos vanligt bondförnuft, har man allt som behövs för att ta steget fullt ut i vårt vackra nordiska vinterlandskap.

De tre typerna av halkskydd

• Det finns tre huvudtyper av halkskydd. De passar olika förhållanden och kompletterar varandra.

• **Helfotsskydden** täcker hela skosulan. De ger en naturlig gång och det klart bästa greppet i riktigt hala förhållanden. Somliga modeller kan vara lite jobbiga att spänna fast och ta av, men sitter sedan mycket stadigt. Helfotsskydd är det rätta valet när man vet att man rör sig mest utomhus. De fungerar utmärkt i såväl uppforsbacke som i nedforsbacke. De kan dock vara bedrägligt hala om man måste gå med dem inomhus, t.ex. i matbutiken.

• **Hälskydden** monteras under skoklacken och är betydligt mindre till storleken än helfotsskydden. De utgör en utmärkt lösning för ombytliga väderförhållanden och växlande underlag. Hälskydd kan till en början kännas lite utmanande i uppforsbacke, men greppet är ändå gott och man lär sig anpassa gångtekniken rätt fort. Stabiliteten är mycket god i nedforsbacke. Hälskydden är i

regel de lättaste att sätta på och ta av. De utgör det bästa alternativet om man regelbundet måste röra sig även inomhus.

• **Fotbladsskydden** fästs framtill på skon. Även om denna typ inte är lika populär som de andra, utgör den ibland det enda möjliga alternativet – t.ex. när man måste gå utomhus i högklackade skor. Fotbladsskydden är så små till storleken att de lätt ryms i en liten handväska. De utgör därför också det bästa alternativet när man vill gardera sig för oväntade väderförändringar. Fotbladsskydden fungerar utmärkt i uppforsbacke, men kan kännas lite ostadiga i nedforsbacke.

För de som bor på landsbygden och rör sig mycket i skog och mark, kan dubbkängor utgöra ett komplement till halkskydd. Dubbkängor är ändå inte lika mångsidiga och flexibla som de traditionella halkskydden. De är också betydligt dyrare och det kan vara svårt att bedöma kvaliteten eftersom de inte kategoriseras som personlig skyddsutrustning och därför saknar CE-märkning.



■ **Till fritiden.** Helfotsskydd ger det bästa greppet utomhus.

Rätt balans mellan pris och hållbarhet

Under vintersäsongen hittar man halkskydd till salu lite överallt. Priserna och kvaliteten på produkterna varierar kraftigt. Ett besök till en specialaffär eller en sakkunnig skomakare är alltid att föredra, men ibland är det inte möjligt i praktiken. Här är några egenskaper man själv lätt kan kontrollera när man handlar halkskydd på egen hand:

De billigaste halkskydden kan ha dubbar av plast som målats med metallfärg. Låt inte lagret av målfärg lura dig – plastdubbar ger alltid ett sämre grepp än metalldubbar. Slittålligheten är också klart sämre. Om halkskydden är i dagligt bruk, kan plastdubbarna slitas ut på några månader. Somliga lågprismodeller är tillverkade av material som tappar elasticiteten efter en kort tid av användning. Detta leder till att halkskyddet sitter löst

och rör på sig under sulan när man går. Billigt tillverkade halkskydd med plastdubbar är alltså inte att rekommendera, trots att priset ofta är mycket förmånligt. I vissa situationer kan de ändå ge ett bättre skydd än inga halkskydd alls.

De billigaste halkskydden av helfotsmodell säljs för cirka 5–10 euro.

Aluminium är lätt men slits fort

Halkskydd försedda med metalldubbar ger ett mycket gott grepp och utgör i de flesta fall det bästa valet. Slittålligheten är upp till tio gånger bättre, jämfört med plastdubbar. Metalldubbar av god kvalitet kan bibehålla sina greppegenskaper i 5 år eller längre. Dubbarna kan tillverkas av olika typer av metall. Aluminiumdubbar är ett vanligt alternativ som väger lite mindre, men också

slits ut lite fortare än dubbar av rostfritt stål. Det finns flera inhemska produkter i denna kategori.

Halkskydd med metall-dubbar av god kvalitet ligger i prisklassen 20-35 euro.

Volframkarbid för hårt bruk

Det finns även specialhalkskydd för yrkes- och hobbybruk. I denna kategori finner man dubbar av mer avancerade material som är lättare än aluminium och starkare än stål, till exempel volframkarbid. Om man regelbundet går mycket långa sträckor, eller om man har vandring eller terränglöpning som hobby, kan en specialmodell vara det rätta valet. Specialhalkskydden ligger dock i en betydligt dyrare prisklass.

Prisen för specialmodeller varierar mycket. De flesta modeller kostar dock mellan 40–80 euro.



Är det jul nu igen?

Julsåsongen kanske börjar med en Stilla natt, men växer fort till ett crescendo av ljus, ljud, och dofter. För personer med synnedsättning och känsliga sinnen kan det lätt bli för mycket av det goda.

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN

Julen är den mest visuella högtiden av alla. Därför tänker man kanske inte på hur mycket den berör också våra andra sinnen. Doften av pepparkaka och julsinka är för många en lika viktig del av julupplevelsen som den dekorerade julgranen och de sprakande tomteblössen. Och

när man beger sig ut på juluppköp, möts man av en aldrig sinande ström av julmusik i varje butik och köpcentrum.

För mycket jul överallt

Somliga säger att deras synskadade ger dem ett unikt perspektiv som berikar och fördjupar deras julupplevelse. När andra sinnen

blir känsligare och tar över, kan den friska doften av gran, värmen från en kryddad glögg, eller de bekanta julmelodierna upplevas på ett mer intensivt sätt. Men har man känsliga sinnen, kan ett överflöd av sinnesintryck också leda till överbelastning och stress.

Johan Sundholm, 38 år, är för- eningsaktiv samhällspåverkare och styrelseledamot i FSS. Som barn kunde han se julens färger, men numera kan han bara skilja mellan ljus och mörker. Han håller inte med om att hans känsliga sinnen berikar julupplevelsen, snarare tvärtom.

– Jag förstår att somliga kan känna så, men mina sinnen fungerar på ett annat sätt. Jag noterar och reagerar annorlunda. Ta julreklamerna som börjar långt innan julen. De stressar mig. De finns överallt hela tiden – i radion, i teven, i butikerna. Jag måste stänga av och stänga ut allt, förklarar han.

Jultidens melodi

Med julreklamerna anländer också julmusiken. Men de hurtiga julvisorna är inte ett så välkommet tillskott i vardagen för alla. När somliga glatt sjunger med i Nu är det jul igen, frågar andra tyst sig själva, är det jul nu igen?

– Julmusiken kan bli direkt störande. Ny musik kan jag lyssna på en stund, men jag orkar inte höra samma gamla julsånger varje år. Jag gillar att lyssna på pratprogram på radion, men när det kommer julmusik så stänger jag av apparaten, säger Johan Sundholm.

Naturlig, konstgjord eller ingen alls?

Även valet av julgran bygger ofta på

”Julmusiken kan bli direkt störande. Ny musik kan jag lyssna på en stund, men jag orkar inte höra samma gamla julsånger varje år.”



■ **Sinne för smak.** Julmiddagen är en viktig del av Johan Sundholms julfirande.

de förväntade sinnesupplevelsorna. Många vill ha en äkta naturgran för den doftar ju så gott. Men en naturgran tappar också barr som kan vara omöjliga att se. Vill man skona känslor och undvika nålvassa stick i fotsulan, får man lov att pruta på doftupplevelsen och istället välja en konstgjord gran. Johan Sundholm har gjort ett annat val.

– Vi har aldrig haft en julgran hemma, inte ens när jag var barn. Jag minns hur de ser ut och har inget emot dem, men det blir för besvärligt för oss med en riktig gran. Och en doftlös plastgran får jag inget ut av alls. förklarar han.

Även om man inte har en julgran

”Jag juldekorerar med blinkande ljus, eftersom jag själv kan se dem. Jag tycker dessutom att man ska ha juldekorationer som syns utåt, så att också andra människor kan se och njuta av dem.”

hemma, så går det att juldekorera på andra sätt. Taktila juldekorationer är rätt populära, och det ordnas även kurser där man kan lära sig att tillverka dem själv. Men Johan Sundholms favoritdekoration är inte av det taktila slaget.

– Jag juldekorerar med blinkande ljus, eftersom jag själv kan se dem. Jag tycker dessutom att man ska ha juldekorationer som syns utåt, så att också andra människor kan se och njuta av dem, säger han.

Värme och närhet, men ingen lutfisk

Om julstämningen inte hittat fram längs andra vägar, kanske den till slut ändå slinker in genom munnen. Smaksinnet överbelastas inte heller lika lätt som andra sinnen – man bestämmer ju själv vad man äter. För Johan Sundholm utgör julbordet julens höjdpunkt.

– Julmaten är viktig. Det är en smakupplevelse som jag inte är beredd att avstå ifrån! Jag vill äta julmiddag på julaftonen, och sen gärna några gånger till ännu efter det. Det skall vara typisk finsk julmat. Förutom lutfisk. Jag smakade på lutfisk en gång och kommer aldrig att göra det igen!

Även om julen kommer till oss genom våra sinnen, består den av mycket mer än bara ljus, ljud, doft, beröring och smak. Bortom allt



■ **Klassikern.** Julskinkan är fortfarande många favoriträtt.

glitter, stim och støj finns en annan, djupare form av julupplevelse att inhämta. Julen handlar, i grund och botten, om närhet, vänlighet och värme människor emellan. Johan Sundholm berättar om hur han firar julen med sin familj.

– För oss är samvaron och känslan av gemenskap det allra viktigaste. Därför brukar vi fira julen tillsammans med våra nära och kära. Men ibland händer det att vi stannar hemma och firar helt för oss själva. Vi känner efter hur det känns bäst, och sen gör vi just så. Då försvinner stressen, förklarar han.



Veera börjar leda Handikappforum

FSS expert på socialpolitik, **Veera Florica Rajala**, har valts till ordförande för Handikappforum 2024–2025. Ordförandeskapet sköter hon som en del av sitt jobb på FSS.

–Jag vill jobba för att ena fältet. Vi måste finna de ärenden vi kan driva tillsammans i stället för att fastna vid detaljer där vi kan vara av olika åsikt, konstaterar Veera. Tillsammans är vi starka och får gehör!

Handikappforum är en takorganisation för 27 föreningar inom funktionshinderområdet. Organisationen arbetar för jämlikhet och delaktighet och idkar samarbete både nationellt och internationellt. Arbetet går bland annat ut på att påverka politiska beslut, exempelvis genom att skriva utlåtanden om lagförslag, att övervaka den nationella implementeringen av FN:s konvention för mänskliga rättigheter, att främja tillgängligheten i samhället samt möjligheterna till utbildning, arbete och företagsamhet för alla. Därtill arbetar organisationen för att alla personer med funktionsnedsättning får de tjänster och den service de behöver. **HM**

God Jul och Gott Nytt År!

tillönskas

FSS och distriktsföreningarnas
personal och medlemmar samt
övriga samarbetspartners



Stiftelsen Svenska Blindgården sr
kansliet@blindgarden.fi
www.blindgarden.fi

Jobba för detta i EU

SAMS – Samarbetsförbundet kring funktionshinder har sammanställt teser inför EU-valet och spridit dem till alla partier inför valet i vår. FSS är medlem i SAMS, en partipolitiskt obunden organisation som arbetar med intressebevakning och information på svenska för personer med funktionsnedsättning i Finland.

FSS vill särskilt lyfta upp några teman som vi önskar att våra EU-representanter ska arbeta för. Krav på att exempelvis automater för postförsändelser och självbetjäningssapparater i affärerna är tillgängliga för personer med synnedsättning måste ställas. AI-utvecklingen bör regleras så att personer med synnedsättning kan utnyttja tjänsterna. Samtidigt måste den personliga integriteten säkerställas. Det är viktigt att EU fortsätter att driva implementeringen av FN-konventionen gällande rättigheter för personer med funktionsnedsättning. **HM**

Valteser för ett rättvist och inkluderande Europa

Vi är omkring 100 miljoner personer med funktionsnedsättning i EU och många av oss kan inte delta i samhället på lika villkor som andra medborgare.

Kunskap om våra behov är en förutsättning för att situationen ska förbättras. Inför Europaparlamentsvalet 2024 vill vi lyfta fram åtgärder för att skapa ett rättvist och inkluderande EU:

1. Ett tillgängligt och socialt rättvist Europa
Främja fri rörlighet genom tillgängliga lösningar. Förverkliga social rättvisa och inkludering genom jämlik tillgång till utbildning och arbete.

Personer med funktionsnedsättning ska kunna röra sig fritt inom EU. Det kräver fysisk, kognitiv, sensorisk och digital tillgänglighet samt service som svarar mot individuella behov. För att göra EU mer socialt rättvist och inkluderande ska personer med funktionsnedsättning ha

samma möjligheter som andra när det gäller utbildning och arbete. Det kan uppnås genom att införa en garanti för jobb och utveckling [1]. Det är också viktigt att sprida kunskap, öka medvetenheten och ändra attityder kring personer med funktionsnedsättning i arbetslivet. Arbetsgivarens skyldighet att göra rimliga anpassningar ska säkras genom EU-lagstiftning.

2. Ett inkluderande och digitalt Europa
Inkludera personer med funktionsnedsättning i klimatskussionen. Erbjud oss tillräckliga stödåtgärder i en digital värld och beakta oss i lagstiftning kring nya digitala tjänster och hjälpmedel.



Klimatförändringen förvärrar redan befintliga orättvisor i samhället. Därför ska personer med funktionsnedsättning involveras i klimatkommunikationen samt i planeringen av europeiska klimatåtgärder. Målgruppen ska även inkluderas i bland annat regionalplanering samt planering av offentliga utrymmen och kollektivtrafik. Digitaliseringen får inte utesluta personer med funktionsnedsättning. Det måste finnas tillräckliga stödåtgärder och alternativa sätt att sköta ärenden samt

få information och service. Personer med funktionsnedsättning ska beaktas då lagstiftning kring artificiell intelligens (AI) utarbetas samt nya digitala och tekniska lösningar tas i bruk.

3. Ett tryggt och jämlikt Europa

Motverka diskriminering, trakasserier och våld mot personer med funktionsnedsättning. Involvera oss i beslutsprocesser och våldsförebyggande arbete.

Personer med funktionsnedsättning måste skyddas från diskriminering, trakasse-

rier och våld. Särskilt utsatta är personer som tillhör flera olika minoritetsgrupper samt kvinnor, barn och äldre personer med funktionsnedsättning. Personer med funktionsnedsättning ska beaktas och involveras i det våldsförebyggande arbetet. Målgruppen ska inkluderas i alla beslutsprocesser som påverkar oss. När beslut fattas ska man använda ett intersektionellt perspektiv där både diskrimineringsgrunder och maktordningar beaktas.

Personer med funktionsnedsättning och organisationer som representerar dem ska involveras i utvecklingen av beredskapsstrategier, för att skydda dem i nödsituationer som kan orsakas av våld, naturkatastrofer eller krig. För att bättre kunna bedöma vilka effekter olika åtgärder och bestämmelser har för olika personer med funktionsnedsättning, krävs det att pålitlig och mångsidig statistik samlas in.

[1] Jobb- och utvecklingsgarantin är ett program där en person med funktionsnedsättning får hjälp och stöd med att söka jobb. Målet är att personen ska hitta och behålla ett jobb som passar hen. Personen får också hjälp med att utveckla sina färdigheter och förmågor och på så sätt blir det lättare för personen att hitta ett jobb.

Så gick det till när Lucia var ung

När denna tidning kommer ut, har vi alldeles nyss firat luciadagen. Blickar vi i minnets backspegel, kan vi ännu se den vitklädda, änglalika kvinnoskepnaden med det röda skärpet och den flammande ljuskronan. Strax bakom skönjer vi ett tåg av tärnor. Sedan kommer stjärngossarna i sina struthattar, minst tre vise män, flera pepparkaksgubbar och ett okänt antal tomtar. Som bekant går det att läsa deltagarnas sångförmåga direkt ur ordningsföljden - ju längre bak, desto rysligare klang.

Luciafirandet är en ny tradition med gamla anor. Vår moderna luciagestalt är en vackert sjungande symbol för godhet och hopp som, trots de rinnande stearinljusen, stadigt skrider fram med ett leende som lyser upp vintermörkret. Det är inte lätt att föreställa Lucia - man måste ha många strängar på sin lyra.

Lucias historiska förebild hade ändå det betydligt svårare. Sankta Lucia mötte sin blodiga martyrdöd kring år 304, bara 20 år gammal. Det röda skärp som vår egen Lucia bär kring midjan, symboliserar blodet Sankta Lucia spillde när det dödade dolkhugget föll.

Det mesta som finns skrivet om Sankta Lucia är rena myter och legender. Man får välja vad man tror på. Det låter tvivelaktigt i moderna öron, att varken kokande olja eller

öppen eld bet på henne. Likaså, att tusen man inte kunde rubba hennes kärra som frusit fast i marken. Men det var ju annorlunda förr.

Det enda man egentligen vet, är att Sankta Lucia var en rik kristen jungfru som växte upp i den sicilianska staden Syrakusa. Och att problemen började när hon gav nobben åt sin trolovade och skänkte bort hemgiften.

Vår egen Sankta Lucia dyker upp under medeltiden. Precis som sin förebild, är hon också ett komplicerat hopkok av folktro, legender och enstaka fragment av historiska fakta. Luciatraditionen tog fart under 1800-talets andra hälft, efter några missriktade experiment med manliga lucior:

”Dubbeldörrarna till förstugan uppslogos, och in trädde en dräng klädd i hvitt lakan, med en krans af ljus på hufvudet och bärande en väldig bål med glöggus. Egentligen borde det varit en tjänstflicka, ty han skulle föreställa Sancta Lucia, men, förmodligen för bördans skull, hade därtill i senare tider tagits en karl.”

– en bruksinspektör i Skinnskatteberg, cirka år 1820.

Sankta Lucia är skyddshelgon för de blinda och synskadade. Hon avbildas ofta hållande ett fat med två ögon. Beroende på vilken legend man väljer, var det antingen hennes trolovade eller hon själv som gröpte



Christian Hellman
redaktör



■ **Olika som två bär.** Den stora skillnaden mellan de två Luciorna är att den äldre fanns på riktigt men är död nu, medan den yngre är påhittad och lever vidare.

ut ögonen. Turligt nog steg Jungfru Maria då ned från himlen och skänkte henne ett nytt par. Sankta Lucias relikter bevaras i Venedig, men ögonen är i Neapel. Man får väl utgå ifrån att det är det äldre paret de har i Neapel?

Sankta Lucias arbetsbeskrivning är imponerande. Hon är även skyddshelgon för de fattiga, sjuka barn, bönder, författare, glasmästare, tapetserare, gondoljärer, chaufförer, lampväktare, advokater, hembiträden, sjuksköterskor, sadelmakare, skraddare, sömmerskor, vävare, knivsmeder, ögonläkare, optiker, bärare, tryckare, notarier, sjömän, försäljare, dörrvaktare, sekreterare och vaktmästare, samt ångerfulla prostituerade.

Sankta Lucia är också skyddshelgon *mot* saker, såsom dysenteri, epidemier, blödningar, halsinfektioner, halsont, bränder, fattigdom och andlig blindhet. Hon skyddar dessutom sin hemstad Syrakusa och elva andra städer. Om man tänkt vända sig till Sankta Lucia, är det nog bäst att boka tid på förhand.

Lyckligtvis finns det andra alternativ. I nödfall kan man vända sig till Sankta Ottilia. Hon är egentligen skyddshelgon för personer med god synförmåga, men föddes själv blind och symboliserar därför tillfrisknande från ögonsjukdomar.

Är man inte rädd för ärkeänglar, så kan man försöka med Rafael. Han är speciellt känd för sin ögonexpertis. Sägs det.

... skyddshelgon för de fattiga, sjuka barn, bönder, författare, glasmästare, tapetserare, gondoljärer, chaufförer, lampväktare, advokater, hembiträden, sjuksköterskor, sadelmakare, skraddare ...”

Andreas vet hur man blir god vän med teknik

Andreas Höglund är ny IT-ansvarig på FSS. Han är ergoterapeut till utbildningen men har inriktat sig på digitala lösningar.

Andreas har tidigare jobbat som IT-stödperson på Svenska pensionärsförbundet, där hans arbetsuppgifter omfattat seminarier, materialproduktion och utbildning av IT-handledare, samt projektledning.

På fritiden gillar Andreas att motionera, spela bordspel och redigera videofilmer. Förra sommaren beslöt han sig att dra på sig stövlarna och anlägga sitt första trädgårdsland.

Jag satte mig ned med Andreas för en liten pratstund.

Hur har din första månad på FSS gått?

– Det har gått riktigt bra! Jag har fått bekanta mig med ny teknik och våra medlemmar.

Du är ergoterapeut till utbildningen men jobbar nu med informationsteknologi? Hur kommer det sig?

– Jag har alltid varit intresserad av teknik och det är ett



■ **Inte bara nörd.** Andreas Höglund behärskar både datorer och sitt trädgårdsland.

stort intresse. Inom ergoterapistudierna fokuserade jag på vardagsteknologi inom rehabilitering.

Du gillar att redigera videor. Filmar du också?

– Jo, jag filmar och editerar videor av spel.

Du gjorde ditt första trädgårdsland förra sommaren. Hur fick du den idén?

– Har alltid tyckt om landet. Att nu äntligen få plantera själv kändes väldigt bra.

Vad planterade du?

– Ärter, bönor, morötter och sallad.

Vem vann – du eller ogräset?

– För tillfället vann jag mot ogräset med hjälp av svärföräldrarna.

Har du några goda IT-tips som våra läsare kunde ha nytta av i vardagen?

– Vad är du intresserad av i vardagen – kan du använda teknik tillsammans med din hobby eller intresse? Det är ett bra sätt att bli god vän med teknik.

TEXT & FOTO: CHRISTIAN HELLMAN

Höstmöte med omval av styrelsen

I november var det dags för FSS årliga höstmöte i Tammerfors. För många av våra medlemmar är mötet en ljusglimt i höstmörkret och en viktig tillställning där de träffar gamla bekanta, gör nya bekanskap, äter gott och skrattar tillsammans.

Gunilla Löfman omvaldes till ordförande för 2024–2025. De avgående styrelseledamöterna Bernt Snygg och Paulina Hannus

omvaldes även. Vi gratulerar dem alla och är glada över att de fortsätter att engagera sig i förbundets verksamhet. I styrelsen 2024 ingår även vice ordförande Bengt Ahlvik, Sigrun Bessadottir, Jonas Lindström, Seppo Sjö och Johan Sundholm.

Under höstmötet godkändes verksamhetsplanen och budgeten för år 2024. Mötet fortlöpte i god anda, med många framtids-

inriktade diskussioner.

Behovet av kamratstödsverksamhet lyftes upp av Febe Mörk som informerade om verksamheten i Vasa. Hon föreslog att kamratstödsutbildning kunde arrangeras av förbundet och Benita Kivimäki framförde att kamratstödsringar via telefon kunde vara en god idé. FSS funderar vidare på hur kamratstödsverksamheten kunde utvecklas. **HM**

Ålands Synskadade bjuder in till högläsning på distans

I vår kommer Ålands Synskadade tillsammans med författaren Ann Holm-Mörn att ordna högläsning av hennes bok Fabriken.

Vi vill gärna bjuda in er andra synskadeföreningar att delta i högläsningen! Speciellt då boken har kopplingar till Österbotten och Svenskfinland.

Såklart via länk, underbart om ni har någonstans där ni kan samlas (kanske i er föreningslokal eller hemma hos någon?) och lyssna tillsammans. Vi använder Microsoft Teams men kan även testa Googles Meet om det behövs. Ingen kostnad.

Förslag på tidpunkt för högläsningen är:

Tisdag kvällar klockan 17.30–19.30 med en fika paus på 30 minuter mitt i.

Förslag på datum är: **13, 20, 27 februari och 5, 12, och 19 mars.**

För er som inte har möjlighet att delta på tisdag kvällar bandas högläsningen. Både som video via Teams och som ljudfil i daisyformat.

Boken är en roman om Anns mormors mor Maria, som var en lumpängel och arbetade på Oravais fabrik. Boken tar upp gemenskapen bland kvinnorna, deras hopp och vardag.



■ **Roman.** I Fabriken skildrar Ann Holm-Mörn de omvälvningar som skedde i samhället i början av 1900-talet.

I en intervju på Yle skriver Marit Lindqvist om romanen. ”Det fanns en stark samhörighet bland kvinnorna på fabriken”.

VASA SVENSKA SYNSKADADE

Styrelsen och Febe önskar alla medlemmar, samarbetspartners, övriga föreningar och personalen på FSS en riktigt **fridfull julhelg** och **ett gott nytt friskt år 2024!**

KANSLIET ÄR STÄNGT
18.12.2023-8.1.2024

”Sjunga ut julen” – enligt traditionen gör vi det i Närpes församlingshem, torsdag 11.1 kl. 13. Servering av julgröt, smörgås, samt kaffe med dopp. Medverkande är ”den glada sångaren” Torolf Westerlund som underhåller oss med fin sång och musik. Allsång samt andakt från församlingens sida. Dagen kostar 15€/person. Bussen kör längs Strandvägen med start i Oravais ST1 kl. 10.20, Vasa Stadshus kl. 11.15. Övriga tider fås vid anmälan som bör vara kansliet tillhanda senast 9.1.2024 före kl. 14.

Medlemsträff på Lyktan hålls onsdagen den 31.1. kl. 13. Dagens gäst är kyrkoherde Rose-Maj Friman. Hon talar över ämnet ”Bemötande av sin medmänska” – Kaffe och dopp samt diskussion. Välkomna med till träffen och anmäl dig gärna senast måndagen den 29.1. före kl. 14.

Kurserna i samarbete med Folkhälsans Förbund ordnas enligt följande:

Rörelse-Styrka-Balans,
våren 2024.

Malin Knip hälsar alla med till Senioregymnastik i Glaskabinettet i Folkhälsanhuset och önskar anmälan så fort som möjligt på telefon 044-788 1081.

Sittande gymnastik:
onsdagar kl. 9.30–10.15

Anpassade övningar för dig som behöver sitta och ha stöd under träningen samt för dig med syn- och hörselnedsättning. Målet med vår träning är att mjuka upp kroppen, öka rörligheten och styrkan.

Stående gymnastik:
onsdagar kl. 10.30–11.15

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

Start: Onsdagen den 17.1.2024, därefter träffas vi en gång per vecka fram till och med 8.5.

VSS står för terminsavgiften för sina medlemmar.

Har man inte möjlighet att delta på onsdagar hålls en liknande kurs vid Seniorpunkten i Smedsby med start måndagen den 15.1.2024 kl. 10–10.45, därefter fortsätter kursen fram till och med 10.5.

Malin Knip tar även emot anmälan till den kursen,

tfn 044-788 1081.

Trivselcafé aktivt seniorliv på Lyktan träffas som vanligt på tisdagar även under 2024. Den första träffen är tisdagen den 16.1 kl. 13–15 med Carina Blom som ledare, tfn 044-788 1026. Därefter fortsätter träffarna tisdag 13.2, 12.3, 9.4, 7.5 och 4.6.2024.

Välkomna med hälsar Carina!

Vattengymnastiken startar på nytt torsdagen den 18.1. kl. 17–17.45 och pågår fram till och med 11.4. (ingen kurs 29.2).

Emma Snellman, tfn 044-331 8388 fortsätter som ledare. Den som varit med under hösten 2023 behöver inte anmäla sig på nytt, men det finns plats för nya deltagare. Är du intresserad, kontakta kansliet före startdagen.

Punktskriftskursen i samarbete med SFV Bildning startar på nytt onsdag 17.1 kl. 10–13.30 på Lyktan med kaffepaus kl. 11.30–12.

Undervisningen är individuell så nya elever är speciellt välkomna med hälsar punktlärarna Ritva Hagelberg och Börje Kukkonen. Kursen pågår hela våren på onsdagar. Välkomna alla och anmäl ditt intresse så ordnas undervisningen på bästa sätt.

Föreningen planerar en resa till Estland med Pärnu Tervis Spa i fokus 9-16.6.2024.

Resan är ämnad för alla FSS medlemmar. Mera information om pris kommer i Synvinkel 1/24.

Observera att resans pris inkluderar 3 behandlingar per dag, läkarkonsultation, besök hos Pärnu Synskadeförening, rundturer och besök till olika shoppingcenter samt frukost och middag.

Resan görs som vanligt i samarbete med Oravais Trafik Ab som känner till våra behov om tillgänglighet.

Är du intresserad, kontakta kansliet för mer information och reservera tidpunkten i din kalender.

Kontaktinformation:

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

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

Under tiden som kansliet är stängt kan man kontakta

föreningens ordförande Kerstin Lillbåsk, tfn 050-369 5997 eller per e-post: kerstinl@tawi.fi

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

Inplanerade synrådgivning på Lyktan våren 2024 är tisdag 16.1, 13.2 och tisdag 9.4 kl. 13–15.00. Ingen anmälan behövs.

Kontaktuppgifter till våra nya taltidningsstödpersoner:

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

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

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

Österbottens Valfärdsområdes synrehabilitering betjänar enligt följande:

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

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

SVENSKA SYNSKADADE I MELLERSTA NYLAND

Styrelsen för Svenska synskadade i mellersta Nyland tackar alla medlemmar för det gångna året 2023 – det har varit fint att dela stunder på våra träffar och evenemang – ett varmt tack!

Vårterminens första måndagsträff infaller måndagen den 15 januari på Kansli-Hörnan, Parisgränden 2 A 1, 00560 Hfrs. Då presenteras också terminens program. Ett av de första kulturprogrammen för våren är teaterföreställningen Skuggor från Ekåsen, på kulturhuset Karelia. Tidpunkten för föreställningen är söndagen den 3 mars. Gemensam buss-transport ordnas. Anmälningar samt frågor kan riktas till Kansliet (kontaktuppgifterna nedan).

Följ också med webbsidan www.fss.fi/distriktsforeningar/mellerstanyland där senaste informationen publiceras.

Ett stort tack även från underskriven. Det har varit ett givande år som distriktssekreterare och trevligt att få lära känna så många "Mellis"-medlemmar. Vi träffas igen på vårsidan!

God Jul och gott nytt år!
Distriktssekreterare
Henrik von Martens, 040-026 9553, kansliet@ssmn.fi

ÅLANDS SYNSKADADE

Ålands Synskadades Styrelse för 2024 är vald. På föreningens höstmöte omvaldes Sanna Söderlund och Kurt Lindh och föreningen hälsar stödande medlemmen Rose-Marie Zackrisson välkommen med som ny medlem i styrelsen! Samtidigt vill vi tacka Unn Ramsdahl som valt att stiga av arbetet i styrelsen. Resterande styrelseledamöter 2024 är Börje Troberg, Rolf Söderlund och Lars Carlsund, vilka är i tur att avgå nästa år.

NYHETER VÅREN 2024!

Högläsning tisdagar kl. 17.30-19.30 på Ankaret.

Sex högläsningstillfällen med start den 13 februari kl. 17.30. Ann Holm-Mörn läser sin roman Fabriken. Romanen handlar om kvinnoöden i hennes släkt och fabriken i Oravais. Föreningen bjuder på kaffe kl. 18.15. Följande datum är planerade i vår: 13, 20 och 28 februari, 5 mars, 12 mars och 19 mars.

Boccia. Nu försöker vi få igång Bocciaspel igen. Tillsammans med Markus Palm från Rehab City hålls fyra Bocciatillfällen under våren. Det första tillfället är tisdagen den 30.1 kl. 15-16. De följande tillfällena är 20.2, 26.3 och 9.4. Anmäl intresse senast den 12 januari. Plats meddelas senare. Tillfällena ordnas tillsammans med

funktionsrätt Ålands medlemsföreningar.

TVÅ SAMTALSGRUPPER 2024.

Under 2023 ordnades en samtalsgrupp för synskadade med Signell Coachning som gruppleddare. Ta chansen och kom med i en samtalsgrupp! Kostnadsfritt. Samtalsgruppen har verkligen fyllt sin funktion. Nu har vi nöjet att berätta att föreningen beviljats bidrag för två samtalsgrupper under 2024. Grupperna träffas 5 gånger på våren och 5 gånger på hösten. En samtalsgrupp träffas en förmiddag varannan vecka och kommer att arbeta utifrån boken "se dåligt - må bra". En grupp blir en eftermiddags- eller kvällsgrupp varannan vecka. Tidpunkten bestäms efter deltagarnas önskemål.

Fotvård. Från och med januari 2024 kommer fotvården att ordnas den andra onsdagen varje månad. Med början den 10 januari. Fotvården kostar 20 euro per person och bokas via kansliet. Det går att boka in sig varannan månad. Vår fotvårdare är Heidi från Sunda Foten. Följande datum för fotvård finns i vår: 10 januari, 7 februari, 13 mars, 10 april och 8 maj.

Kontaktinformation 2023

Besöksadress till Ankaret: Johannebovägen 7, 22100 Mariehamn. Säkrast beman-

nat måndag till torsdag.

Jul och nyårsstängt 18.12.2023-7.1.2024. Öppnar igen måndagen den 8 januari. Under tiden läses mejl sporadiskt. Vid brådskande ärenden kontakta ordförande eller viceordförande. Föreningen passar på att önska er alla en god jul och gott nytt år!

Verksamhetsledare Charlotta Solax, tfn 045-7343 8950 eller e-post: kansli@syn.ax

SVENSKA SYNSKADADE I ÖSTNYLAND

Vi har julstängt på Kajutan 20 december 2023-8 januari 2024. Fridfull Jul och ett Gott Nytt År!

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

Verksamhetscentret Kajutan, Ågatan 33 E, Borgå.

Distriktssekreterare Catharina. Tfn 040-968 0351, tisdagar kl. 9-13. E-post: distrikt.kajutan@gmail.com.

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

E-post ann-catrin.tylli@fss.fi. Ordförande Jonas Lindström. Tfn 040-964 4672.

NORRA ÖSTERBOTTENS SVENSKA SYNSKADADE

Kansliet är julstängt

22.12.2023–7.1.2024.

Efter julpausen inleds verksamheten 4.1.2024 då gruppen Till Punkt & Pricka med Maja Renvall-Höglund träffas på punktskriftens dag.

Föreningsträffen i januari hålls tisdagen den 9.1 kl. 18 på Fyren. Vi sjunger ut julen och äter risgrynsgröt under trevlig samvaro.

Onsdagen den 10.1 kl. 9 startar Punktskrift med Leif Nybohm på Fyren.

Likaså startar konditionsträningen och vattengympan i samarbete med Folkhälsan på Östanlid 10.1. Gymträningen hålls kl. 11-12 och vattengympa, grupp 1 kl. 11.45–12.30 och grupp 2 kl. 12.30–13.15.

Mimosel-gruppen träffas varannan torsdag (jämma veckor) kl. 13–15 med Sol-Britt Björkgren som ledare.

Årets första träff blir 11.1 och därpå följande 25.1.

Handarbetsgruppen Rätstickorna, med Agneta Cederberg som ledare, träffas varannan måndag (udda veckor) kl. 12 på Fyren. Nästa träff blir 15.1 och därpå följande 29.1.

Kom med och träna målboll vid Östanlid ett par tisdagskvällar per månad kl. 18-20 i gymnastiksalen på 2:a våningen. Nästa träning blir 16.1 och följande 30.1.

Föreningens Lunchträffar ordnas i regel sista fredagen i månaden. Lunchträffen i januari hålls 26.1.

Nästa Karaträff hålls tisdagen 30.1 kl. 12.30 på Fyren.

Mera info på www.fss.fi/ noss, Medlemsbandet, Facebook och ÖT:s minneslista på lördagar eller av Ann-Sofie Grankulla, som tar emot

anmälningar på tfn 044-723 4888 eller via e-post: noss@multi.fi

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

Välkommen med i vår verksamhet! Hälsar NÖSS

Styrelsen för Norra Österbottens Svenska Synskadade r.f. tackar medlemmar och personal både inom NÖSS, de andra distriktsföreningarna och förbundet FSS för gott samarbete under det gångna året och samtidigt tillönskar vi alla

En God Jul och Ett Innehålls- och Framgångsrikt Nytt År 2024!

Ann-Sofie, Madeleine och Susann på Fyren tillönskar alla

En Fridfull Jul och Ett Gott Nytt År!

SVENSKA SYNSKADADE I VÄSTNYLAND

Alexandra är ledig mellan 23.12–7.1.

Första månadsmötet för året blir lördagen den 13.1 kl. 13 på Lyan. Gäst är Rafael Donner som berättar om sitt liv. Anmälan 9.1

Onsdagen den 17.1 kl. 15. Herrklubb på Lyan.

Onsdagen den 24.1 kl. 18. Frågesport på Lyan.

Är du intresserad att spela biljard? Om det finns tillräckligt många intresserade kan det starta en biljardgrupp i Karis. Tid och plats bestäms närmare senare. Meddela ditt intresse till Alexandra snarast.

Alexandra når du bäst må–to kl. 10–13 på 040-778 6295 eller ssvn@brev.fi

ÅBOLANDS SYNSKADADE

Åbolands synskadade önskar alla sina medlemmar och alla andra läsare God Jul och Gott Nytt År!

GOD JUL!

Bästa medlemmar och alla andra läsare!

Vi i förbundets styrelse tackar er alla för det gångna året och önskar alla en riktigt god jul och ett gott nytt år!

★Gunilla, Bengt, Seppo, Bernt, Johan, Sigrún, Paulina och Jonas

Tack och God Jul!

Bästa medlemmar! Tack för det enhälliga förtroendet ni gav mig på höstmötet att under de två kommande åren få fungera som FSS:s ordförande! Samtidigt önskar jag er alla en riktigt god jul och ett gott nytt år! Vi syns och ses under år 2024!

★Gunilla Löfman

Kära medlemmar!

Alla vi som jobbar här på FSS vill tacka er för det gångna året tillsammans! Vi önskar er alla en härlig jul och ett riktigt gott nytt år!

★Andreas, Ann, Ann-Catrin, Christian, Elin, Fredrik, Henrika, Johanna, Karen, Matthias, Niklas, Peter, Stina, Susanna, Tessa, Ulla-Britt och Veera

