

Finlands Synskadade

FÖRBUNDET FINLANDS SVENSKA SYNSKADADES ORGANISATIONSTIDNING

10/16



4 EU röstade igenom webbdirektivet

10 Läkare: Diabetes får inte förstöra synen

17 Med skrivtolk blir världen textad

Innehåll

Nr 10, december 2016

LEDAREN

3 Individens roll i reformernas tid

ARTIKLAR

- 4 Ett digitalt samhälle som inte exkluderar
- 8 Pratsamboxarna sjunger på sista refrängen
- 10 Dietkändis tror sig ha recept mot diabetes
- 14 "Mat behöver inte vara svårt!"
- 16 Varm gemenskap på Må bra-dagen
- 17 "Skriptolken skapar undertext i realtid
- 20 Höstmötet debatterade elektronisk post
- 22 Utblick: Norges Blindförbund
- 24 Nagellacket luktade ända ut till gatan

PROFILER

25 Myrornas krig i ögonen – tro och värme i hjärtat

AKTUELLT

29 Aktuellt

AKTUELLT I DISTRIKTEN

31 Aktuellt i distrikten



Finlands Synskadade

Finlands Synskadade är organisations-tidning för Förbundet Finlands Svenska Synskadade. Tidningen utkommer med 10 nummer/år i svartskrift, punktskrift, på CD och som elektronisk version, se www.fss.fi/aktuellt/fs. Kan också fås som e-postbilaga. Årgång 105. Nummer 1/2017 utkommer 26.1, deadline 12.1.

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

Chefredaktör: Sören Jonsson
Tfn 044 712 3017
e-post: soren.jonsson@fss.fi

Meddelanden och annonser mottas av chefredaktören.

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

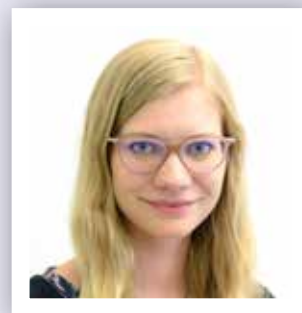
Pärmbild: Prästen Sergius Colliander har levt med svag syn och huvudvärk hela livet. För honom handlar tro om att sätta de kristna värderingarna i fokus.

Foto: Mikhail Shiskov

ISSN 0789-5739
Forsberg, Jakobstad 2016



Individens roll i reformernas tid



Jag förstår att en del av er kan känna er uppgivna när det framkommer att denna ledare kommer att handla om ett par väl debatterade statliga spetsprojekt, Sote-reformen och digitaliseringen. Men stå ut med mig en stund. Sett ur rehabiliteringsperspektiv är detta den mest avgörande reform vi någonsin stått inför och temat är värt vår uppmärksamhet.

Många oroliga röster har hörts. Man lyfter fram att de hårda värdena får för stor roll, med följden att människan glöms bort. Tankesmedjan Agenda publicerade nyligen rapporten "Perspektiv på vården i verkligheten" där man konstaterar att fokus har flyttats till politiken istället för att hållas på social- och hälsovården. Samtidigt säger man att den planerade reformen inte löser de problem den borde lösa. Hur Sote-reformen slutresultat kommer att se ut är den stora frågan. Man går hårt åt minoriteterna och svenskans roll är osäker. Tillgänglighetsfrågan måste lyftas fram för att man ska kunna garantera likvärdig service.

En självklar sak är att förändringar måste ske, samhället har inte råd att fortsätta som tidigare. Rehabilitering har på samhällsnivå har fått mycket kritik de senaste åren – inte helt obefogat. Utvecklingen har inte gått framåt i den takt den

borde och priset är i vissa fall högre än den påvisade nyttan. Metoderna måste utvecklas, men inte till vilket pris som helst. I en bransch som jobbar för och med människor skall individen alltid vara huvudpersonen.

Individens roll i förhållande till digitaliseringen ser ändå ut att hållas stark. Att omvärlden går in för en ny teknik betyder inte per automatik att det mänskliga mötets betydelse förminskas. Det här är förstås en extra viktig fråga för synskadade. Hur kan man garantera tillgänglighet när allt mer information övergår i digital form? Assistans och andra stödformer är alternativ som måste utredas, och om man gör så tror jag att fördelarna är fler än nackdelarna i det långa loppet.

I dessa reformtider ser jag det som FSS rehabiliterings roll att aktivt fortsätta med verksamhetens utveckling för att kunna erbjuda medlemmarna kvalitativa tjänster nu och framöver. Intressebevakningens roll växer sig starkare och vi jobbar för att se till att individen inte glöms bort mitt i förändringarna.

Avslutningsvis vill jag passa på att hälsa läsare, medlemmar, samarbetspartners och kollegor en riktigt god jul. Ha det bra och ta hand om varandra!



▲ **VÄNDE STEKEN.** Direktivet blev bra till slut, säger Markus Rahkola. Mot slutet gjorde webbdirektivet en helomvändning. Till en början var det meningen att endast några få funktioner skulle omfattas av direktivet, nu ska hela offentliga sektorn göra det.

TEXT OCH FOTO: SÖREN JONSSON

Ett digitalt samhälle som inte exkluderar

EU vill få bukt med dåliga webbsidor. Finland förbereder lagändring.

VÄLDIGT MÅNGA HÅLLER på att utestängas från samhället på grund av att webbsidor är dåligt gjorda. Det handlar inte

bara om personer med funktionsnedsättning – utan också om äldre, invandrare och personer med kross ekonomi. Regeringens digitaliseringsprojekt lyckas inte så länge som webben är dålig. Den digitala klyftan finns fortfarande kvar och kommer troligtvis inte att försvinna. För att minska klyftan krävs

först och främst tillgängliga webbtjänster. Det löser förstås inte alla problem, men det är en knuff i rätt riktning.

I slutet av oktober röstade Europaparlamentet igenom ett webbdirektiv som gäller den offentliga sektorn. Efter att direktivet träder i kraft har Finland 21 månader på sig att omvandla direktivet till nationella regler. I Finland har **Markus Rahkola** på Finansministeriet ansvarat för att förbereda direktivet.

– Jag anser att tillgänglighet är nyckeln till digitalisering. Alla användare har nytta av tillgängliga och lättanvända webbtjänster. Det är inte bara personer med funktionsnedsättning som behöver tillgängliga webbtjänster. Tack vare direktivet ges verktyg för att förverkliga detta, säger Rahkola.

Direktivet ställer krav på att merparten av den offentliga sektorns myndigheter och organisationer ska erbjuda tillgänglig information på nätet. De som berörs är de organisationer som finansieras av statliga medel. Det gäller kommuner, myndigheter, domstolar, polisen, offentliga vårdproducenter och bibliotek.

– En utmaning för Finlands del är att offentlig sektor och privat sektor samarbetar mycket nära. Till exempel använder många myndigheter nätbanken för autentisering. Nätbanker hör däremot inte till direktivet, vilket kommer att bli en stor utmaning.

Okej, så innebär det sanktioner ifall en myndighet inte uppfyller tillgänglighetskraven?

– Det vet vi inte ännu. Om vi inte har några sanktioner blir det upp till den goda viljan. Men jag ser hellre på webbdirektivet från en annan synvinkel. Det bästa vore att skapa en god spiral. I och med digitalisering flyttas tjänster ut på nätet och ju bättre webbtjänsterna är desto fler använder tjänsterna.



Meningen är alltså att få till stånd en attitydförändring, anser Rahkola. Digitala tjänster ska bli jämlika.

– Man måste se tillgänglighet från användarens synvinkel! Hela tjänsteupplevelsen måste vara tillgänglig från början till slut. Om till exempel en kommun kallar sin webbplats tillgänglig måste också sökfunktioner och inloggningsformulär vara tillgänglig. Webbtillgänglighet är en grund för att kunna fortsätta med digitaliseringen som regeringen nu driver på. Om man vill skapa ett digitalt samhälle måste alla få vara med.

Det nya direktivet innebär bland annat att det ska gå att begära ut information i alternativa format. Det ställs också krav på att det ska finnas en funktion på webben där besökare kan klaga på eventuella brister i tillgängligheten.

Utgångsläget inte bra

Förra våren undersökte företaget Annanpura 14 kommuners webbplatser. Ingen av webbplatserna uppfyllde grundläggande webbtillgänglighet.



– Jag har utrett saken med kommunförbundet och upptäckt samma problem. Vårt utgångsläge är mycket dåligt. Därför bjuder vi nu in alla som vill delta i till en öppen arbetsgrupp. Vi vill att webbdirektivet gör skillnad. Vi behöver kunskaper från de som beställer nya webbtjänster men också kunskaper i den andra ändan – bland webbutvecklare. Just nu är kunskapen bland programmerare helt beroende på deras eget intresse. Nu när kraven ökar hoppas jag att det blir en konkurrensfördel för kodarna. De som är kunniga kommer att efterfrågas.

Varför har man då inte haft fokuset på tillgänglighet?

– Man har inte behövt tänka på tillgänglighet. Om man planerar en webbplats utan att tänka på användarna så blir det inte en lättanvänd webbtjänst.

Är det tillgänglighet dyrt?

– Nej, och jag förstår inte varför denna myt lever kvar. Varför har man skrämt upp folk om att det skulle vara särdeles dyrt att göra tillgängliga webbsidor? Här på ministeriet befarade man att direktivet skulle ge tilläggskostnader på flera tiomiljoner euro,

men nu har vi märkt att det inte alls ger några tilläggskostnader.

Är det svårt, då?

– Det är ingen raketforskning! Det är egentligen ganska enkla saker som ska göras rätt. Det handlar mer om viljan att beakta alla. Det handlar varken om pengar, komplex teknik eller lagar. Vi måste börja planera webbtjänster på ett nytt sätt. Sedan löser sig den tekniska delen av sig självt.

Tänk på alla!

När bibliotekportalen Helmet förnyade sina webbsidor anlätade de ett konsultbolag. **lina Soinen** som ansvarar för innehållet på sidorna talade på ett seminarium om tillgängligt.

– Det finns inga färdiga lösningar som it-företag kan erbjuda om man säger att man vill ha en tillgänglig webbplats. Det är bra att vara aktiv och fråga. För att kartlägga specialgruppers behov behövs kunskap från sakkunniga inom olika organisationer. Och förstås det viktigaste. Det allra viktigaste är att beakta tillgänglighet direkt från första början! Ta med tillgänglighet i planeringen, budgeten och tidtabellen.

Kirsi Yläne jobbar på Celia och är sakkunnig inom tillgänglig publicering. Hon hoppas att man inte bara ser till teknisk webbtillgänglighet när direktivet tillämpas i finländsk lagstiftning. En fullständigt tillgänglig sida är inte tillgänglig om språket är obegripligt, säger hon.

– I en undersökning som gjordes 2012 framkom att 11 procent av den finländska befolkningen har svag läskunnighet. Därför är det enormt viktigt att innehållet skrivs på ett begripligt språk.

Tillgängliga tjänster ger inbesparingar. Inte utgifter.

– Tvång är inte orsaken till att man ska tänka på tillgänglighet. Begriplighet är något som ger direkta inbesparingar. Migrationsverket skrev om sina sidor till tydligt tjänstespråk. Mellan 2011 och 2012 minskade därför kontaktförfrågningarna med 14,4 procent. De fick endast en fjärdedel så många samtal efter förnyelsen. Allt det här tack vare tydligt språk på webbplatsen.

Kort och gott. Om en organisation vill nå ut till så många som möjligt. Gör tillgängliga webbtjänster. De används.

Så var ska man börja?

– Tänk på tillgänglighet redan i planeringsstadiet. Var inte rädd för att använda beskrivande bilder, ljudfiler och textade filmer. Multimedia hjälper ofta användare att förstå innehållet. Be om hjälp från användarna, och lär er åtminstone att använda mobiltelefonens skärmläsare. Genom att själv veta vilka brister man har går det att rätta till dem. Och kom ihåg att allting inte behöver vara perfekt från början. Ta hellre små steg och håll tillgänglighet i minnet hela tiden när ni jobbar med webben. ●

ANNONS

Bli en av FSS erfarenhetstalare!

Tycker du om att träffa nya människor? Tycker du om att tala inför grupp? Är du beredd att berätta för människor om hur din vardag som synskadad ser ut? Då kan du passa som erfarenhetstalare!

FSS mångåriga informatörsverksamhet inleder en förnyelseprocess och vi börjar med att bjuda in nya och gamla aktiva informatörer till vår erfarenhetstalarutbildning. Målet är detsamma: genom mer information vill vi öka förståelsen och FSS erfarenhetstalare besöker på uppdrag av oss till exempel daghem, skolor, arbetsplatser och utbildningsenheter.

Erfarenhetstalarutbildningen kommer att ordnas 1–3.2.2017. Den tre dagar långa kursen ordnas i huvudstadsregionen och är kostnadsfri för deltagarna. Vi hoppas att skapa ett nätverk som omfattar så stora delar av landet som möjligt, så hör dig modigt för om du är intresserad!

För mer information och anmälan av intresse, kontakta Johanna Syrén, tfn 050 341 0010 eller via mejl, johanna.syren@fss.fi.

Anmäl ditt intresse så fort som möjligt, men innan den 16.12.2016.

Välkommen med!

Pratsamboxarna sjunger på sista refrängen



▲ **GAMMALT VS NYTT.** En modell som man kommer att kunna lyssna på taltidningar med i framtiden är Victor Reader Stratus. Spelaren har färdigt talsyntesen Samuel i sig.

Niklas Finnäs leder taltidningsprojektet 2016–2017.

PRATSAMBOXEN HAR SNART 14 år på nacken. År 2002 tog Lars Hedman initiativ till att förnya distributionen av taltidningar från kassett till internet. Det var ett stort projekt som leddes av NÖSS. 2004 hade de första 40 tidningsprenumeranterna en box hemma hos sig.

Mycket har hänt sedan dess. Talsyntesen Samuel lanserades 2010 och tog över inläsningen av tidningarna. Finlandssvenska taltidningsredigerare jobbade på deltid mellan 2010 och 2016 för att se till att tidningarna höll god kvalitet. Sedan 2016 har det svenska företaget Textalk skött om produktionen.

Mycket har alltså hänt bakom kulisserna för att få tidningen till taltidningsläsarna, men de gamla boxarna har stått orörda. Här bör nämnas att Pratsam aktivt jobbat med att lansera nya spelare och applikationer till datorer och smarttelefoner, men många synskadade prenumeranter har inte börjat använda dem. Pratsamboxen är fortfarande sättet som de flesta läser sin tidning.

Nu är dags för de gamla boxarna att pensionera sig. **Niklas Finnäs** jobbar som projektledare för FSS taltidningsprojekt 2016–2017. Han ska se till att övergången från Pratsambox till Daisyspelare går så smärtfritt som möjligt.

– Det har tagit lång tid att sätta sig in i projektet. Det är så många aktörer inblandade: Finlands svenska taltidningsförening, Pratsam, NÖSS, tidningshusen, Textalk, Acapela och Daisykonsortiet.

Vad är din uppgift?

– Jag håller i trådarna för hela projektet. Min uppgift är att reda ut alla tekniska frågor och göra det möjligt för förbundet att ta de nya spelarna i bruk. Målet är att prenumeranterna ska bli nöjda, säger Finnäs.

Under början av 2017 kommer pilotprov att bli aktuella, först i mindre skala tillsammans frivilliga användare och senare tidningsvis i större skala.

– Den nya spelaren är inte svårare att använda än Pratsamboxen. Förstås kommer det att kräva att man lär sig en ny apparat, men förbundet hjälper till med att göra det så enkelt som möjligt. Stödpersonen kommer att förklara hur spelaren fungerar och låta prenumeranten läsa sin morgontidning.

Den svenska servicen fortsätter på samma sätt som tidigare och upprätthålls i första hand av de lokala stödpersonerna. Stödper-

sonerna är anställda av FSS och utbildas i den nya tekniken för att kunna installera spelarna och förklara hur de fungerar. FSS sköter registreringen av prenumeranterna i SCF:s system och står för administrationen. FSS uppdrag är fortfarande att distribuera det material som tidningshusen ger ut till personer med synnedsättning.

Det finns säkert många prenumeranter som är riktigt nöjda med sin Pratsambox. Varför måste de byta till en ny spelare?

– Man måste inte ha den nyaste tekniken, men man måste ändå hänga med i utvecklingen. Boxarna kommer att gå sönder en efter en. Det går helt enkelt inte att underhålla de gamla boxarna. Dessutom finns det flera fördelar med att få nya spelare.

Som vadå?

– En sak som är positiv är att vi övergår till samma system som majoriteten av alla synskadade i Finland använder. Det innebär att alla som vill även får tillgång till finskspråkiga tidningar. Med en del av spelarna ska man dessutom kunna läsa talböcker. ●

ANNONS

Finlands Synskadade finns också på Skriftly!

Skriftly samlar innehållet från de finlandssvenska tidskrifterna.

Skriftly ger läsarna mångsidiga möjligheter att hitta, följa och läsa innehåll som berör och intresserar dem, tvärs igenom tidningslandskapet, för en låg månatlig summa.

www.skriftly.fi

SKRIFTLY
skriftly.fi

Dietkändis tror sig ha funnit recept mot diabetes

Typ 2-diabetes är en folksjukdom. Ohälsosamma levnadsvanor och genetiska faktorer gör att sjukdomen sprider sig. I dag finns det inga botemedel mot varken typ 1- eller typ 2-diabetes – men typ 2-diabetes går att förebygga.

DIABETES ÄR BEKANT för väldigt många. De flesta känner någon i slkten som fått typ 2-diabetes på äldre dar. Diabetes är en sjukdom som bör tas på allvar. Behandlas inte sjukdomen kan den ge mycket otäcka komplikationer så som blindhet, njursvikt samt hjärt- och kärlsjukdomar.

Diabetes är en av de snabbast växande sjukdomarna i världen. I dag lever mer än 415 miljoner människor med diabetes, och dessutom räknar man med att hälften inte vet om att de har diabetes. Antalet personer med typ 2-diabetes ökar alltjämt i alla länder. Också i Finland. Vad är det då som gör att antalet diabetiker ökar? **Johan Eriksson** är professor vid medicinska fakulteten i Helsingfors och har länge följt med diabetesutvecklingen i Finland.

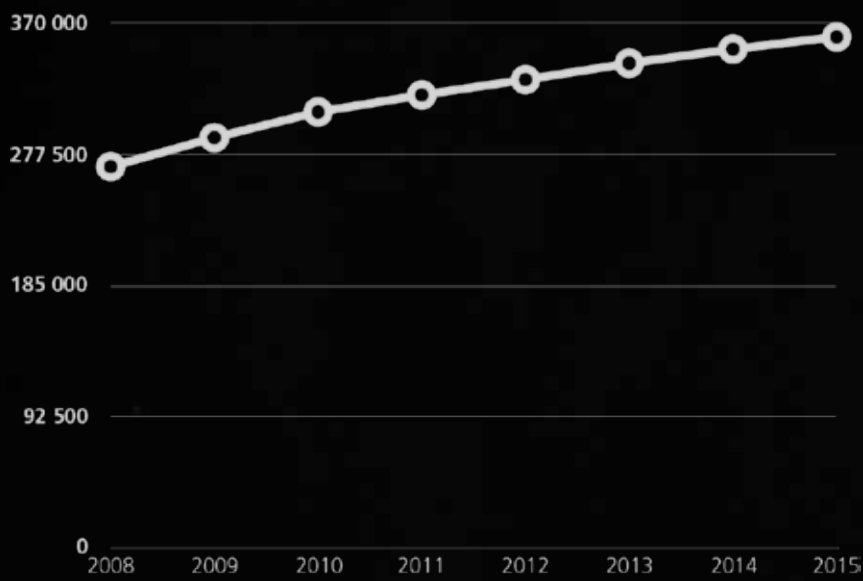
– Livsstilen spelar en jättestor roll vid uppkomsten av typ 2-diabetes. Vi rör helt enkelt för lite på oss, vi har stillasittande jobb och äter för mycket. Den största riskfaktorn till diabetes är övervikt som i sin tur beror på kost, motion och gener.

För högt blodsocker kan ge upphov till trötthet och stora urinmängder, men inte alltid. Det finns många som inte vet om att de har diabetes. När läkaren ger en diagnos är det ändå värt att tänka på vad det betyder. Det kan vara svårt att inse faktum, men det betyder en omställning av livet.

– Typ 2-diabetes förkortar livslängden med 6–7 år hos en människa som insjuknar i 50-års åldern. Okej, vi kan säga att alla ska dö av någonting, men diabetikerna dör oftast alldeles för tidigt på grund av hjärt- och kärlsjukdomar.

Enligt en färsk doktorsavhandling vid Tammerfors universitet känner sig diabetespatienter skuldbelagda. De läxas upp för att de äter fel vilket i sin tur gör att motivationen till att hålla en god livsstil dalar. Finns det en risk med att lägga ansvaret på patienterna?

– Ja, det stämmer. Man måste akta sig för att skuldbelägga de som får sjukdomen. Det



STATISTIK.

Exakt hur många diabetiker som finns är omöjligt att veta. Finland saknar ett diabetesregister, men ser man till hur många som fått ersättning för diabetesmedicin så var det i fjol 360 000 personer, emedan det 2008 var 270 000 som fick ersättning.



» Ett problem är att människor med typ 2-diabetes kanske äter hälsosamt men att portionsstorleken är alldeles enorm. «

egna ansvaret är visserligen a och o, men diabetes beror inte enbart på dåliga vanor eller dålig självkontroll. Kort sagt är en kalori inte samma för alla människor. Jag brukar svänga på det när jag ger råd till mina patienter. Jag brukar fråga dem varför de skulle vilja att de går ner i vikt. Det bästa är att låta patienterna själva lägga upp sina mål, det är ju deras hälsa det är frågan om. Läkarens uppgift är mera att coacha

Bästa dieten är den som håller

Levern går på övervarv om man har diabetes. Den producerar alldeles för mycket socker, och detta är svårt att påverka enbart med diet.

– Diabetiker frågar vad de själva kan göra, men det är väldigt lite som man kan göra när levern producerar för mycket socker. En viktminskning hjälper vid typ 2-diabetes. Om du går ner i vikt med 5-10% av din kroppsvikt kan du få sockervärdena att vara helt normala.

Det är precis detta som den brittiske journalisten och läkaren Michael Mosley grundar sin nya diet på. Professor Roy Taylor vid Newcastle universitet studerade vad som händer när man begränsar kaloriintaget kraftigt på personer med typ 2-diabetes. Enligt hans studier leder ett kraftigt kaloribegränsning till att sockervärdena normaliseras.

Mosley förespråkar i boken "Blodsockerkoll på 8 veckor" som nyligen utkommit på svenska en diet på 800 kalorier i 8 veckors tid. Det här ska enligt Taylors forskning göra att fettet i levern och kring bukspottskörteln

kraftigt minskar. Därefter förespråkar han en medelhavskost som har relativt hög fetthalt men som innehåller väldigt lite kolhydrat. Kort sagt, mycket fisk, olivolja, nötter och grönsaker.

– En lågkaloridiet funkar otroligt fint, men sen är problemet att hålla vikten nere. Där är studierna ganska kritiska. Vikten börjar komma tillbaka. I princip kan man säga att alla dieter som fungerar är bra. Huvudsaken är att de inte blir enformiga och att du orkar äta hälsosamt en längre tid, säger Eriksson.

Mosley skriver i boken att en fetrik diet är god och lättare att hålla sig till.

– Det finns ingen orsak för diabetiker att använda snabba kolhydrater, men inte heller att äta fett i stora mängder. Att öka fetthalten i maten är inte helt oproblematiskt. Vi vet inte hur kroppen hanterar fettrik kost ur en längre tidsperiod. Vad gör det med blodkärlen? Vad gör det åt näthinnans små blodkärl? Risken för att det leder till komplikationer och följsjukdomar är dock uppenbar.

Minskat bidrag för medicin

När diabetes upptäcks skickas patienten i Finland oftast till en diabetesskötare eller till en hälsovårdare. Dessa ger råd om kost och motion till exempel genom att göra upp en matdagbok.

– Ett problem som jag själv har upplevt under de senaste 25 åren jag hållit på med diabetes är att människor äter ganska hälsosamt men att portionsstorleken är alldeles enorm. Man går också upp i vikt av att äta hälsosamt om man får i sig massor med kalorier.



▲ **NOLL.** "Ingen ska behöva få ögonkomplikationer på grund av diabetes." Det anser Johan Eriksson är ett realistiskt mål.

Samtidigt som man genomgår en livsstilscoachning börjar man med medicinering. Man börjar med ett urgammalt läkemedel som kallas metformin. Metformin hindrar inte människor från att motionera och det hindrar dem inte heller ifrån att gå ner i vikt.

I riksdagen debatterades för cirka en månad sedan regeringens förslag om att sänka FPA-understödet av diabetesmedicin. Vad tycker du om det?

– Jag förstår bra motiveringen av att minska understödet. Diabetesmedicin har ersatts till hundra procent, nu ska de ersättas till 65 procent. Andra läkemedel för kroniska sjukdomar ersätts också till 65 procent. Det som stör mig i förslaget är att insulinet ännu i fortsättningen skulle ersättas till hundra

procent också för typ 2-diabetiker. Insulin är otroligt bra, men det kan ge bukfetma. Insulin borde ersättas till typ 1-diabetiker till 100 procent men inte till typ 2-diabetiker. Detta kan nämligen leda till att typ 2-diabetiker av ekonomiska orsaker tvingas använda insulin, istället för moderna viktminskande läkemedel. Det här scenariot är skrämmande, i och med att en ökad användning av insulin leder till ökad vikt som i sin tur leder till mera följsjukdomar.

Synen påverkas

Till följd av ett förhöjt sockervärde kan de små blodkärlen i ögonbotten skadas. Små blödningar kan uppstå eller så kan små blodproppar bildas i dessa blodkärl. Blödningen kan sprida sig på ögonbotten och även påverka synen.

– Det är inte ovanligt att ögonläkare remitterar sin patient till en diabetesläkare. Små diabetesförändringar i ögat upptäcker man inte själv. Därför är det viktigt att i ett förebyggande syfte kontrollera sina ögonbotten.

Det finns många okända faktorer till varför vissa får diabeteskomplikationer. En del får ögonbottensförändringar andra inte. Genetiska – ärftliga – faktorer spelar en väsentlig roll.

– Vi brukar räkna med att 20 % av de nyupptäckta typ 2 diabetikerna har någon form av retinopati. Men oftast en lindrig form. Genom regelbundna ögonkontroller kan man väldigt långt förebygga en svårare retinopati. Vårt mål är att ingen diabetiker ska behöva märka att en del av synfältet påverkas och försvinner p.g.a. retinopati. Det går lyckligtvis att behandla ögonsjukdomen med laserbehandling, men närmast är det frågan om att hindra skadan att bli större.. Det viktigaste är att få sina ögonbotten kontrollerade med jämna mellanrum. ●

”Mat behöver inte vara svårt!”



DET FINNS MÅNGA som har åsikter om mat och kommer med nya dieter mest hela tiden. Vad ska man egentligen ha på tallriken? **Susanna Strandback** är legitimerad näringsterapeut och jobbar på Folkhälsan.

– Näringslära är ingen tyckandevetenskap. Därför gäller det att skilja på åsikter och fakta. En tumregel är att vara kritisk när det kommer till nya dieter. Om man vill förbättra sina kostvanor lönar det sig att se till helheten och inte vara fanatisk, säger Strandback.

Strandback poängterar att alla är olika. En del stiger tidigt upp på dagen, en del behöver morgonmål andra inte, vissa sitter myck-

et stilla medan andra har fysiskt ansträngande fritidssysslor. Därför är det viktigt att hitta just den kost som passar ens livsstil.

För typ 2-diabetiker är det ändå viktigt att hålla jämna blodsockervärden. När blodsockernivåerna sjunker försämras vårt omdöme. Då är många benägna att stoppa i sig sötsaker och onyttigheter.

– Det bästa sättet att undvika blodsockerpikar är att äta mindre portioner regelbundet. Du äter de enkla råden: morgonmål, lunch, middag. Däremellan kan du lägga till små mellanmål som består av t.ex. några nötter eller en frukt.

Tallriksmodellen är den som gäller. Statens näringsdelegation har samlat ihop

forskningsresultat till några enkla råd. 2014 uppdaterades modellen och ger mer frihet.

– De nya rekommendationerna visar tydligt att ingenting är förbjudet. Finländare uppmanas att minska på saltet, sockret och det mättade fett till fördel för bland annat frukter, grönsaker och bär. Det viktiga är att man verkligen bemödar sig om att fylla halva tallriken med grönsaker, säger Strandback.

Vad anser du om dieter såsom LCHF, 5:2-diet, atkins och slowfood?

– Det positiva med nya dieter är att medvetenheten för vårt sockerintag har ökat betydligt. De flesta har fått upp ögonen för var det så kallade dolda sockret är gömt. I övrigt måste jag säga att man ska lita på sitt egna sunda förnuft. Man ska inte låta sig få panik av något enskilt nytt forskningsresultat.

Ingen ska heller behöva gå omkring och hålla koll på minsta lilla kalori. Det är inte meningen.

– Mat behöver inte vara så svårt! Om man vill ha koll på sina matvanor är en matdagbok ett bra sätt. Under några dagar följer man upp sina matvanor, och därefter vet man ungefär hur man borde ändra kosten för att få i sig det viktiga.

Som avslutning skulle jag vilja fråga om hur näringsbehovet ändras när vi blir äldre. Ska en 75-åring ändra sina matvanor?

– Energibehovet är lite lägre i och med att vi rör mindre på oss. Men näringsbehovet är lika stort om inte större i och med att upptaget av näring inte längre är lika effektiv. Man ska speciellt se till att man får i sig protein för att undvika att muskelmassan försvinner.

– När man är i åldern 75-80 ska man absolut inte börja banta eller hoppa över någon måltid. Maten påverkar humöret, och näringsbrist kan till och med leda till nedstämdhet. Om du har tappat matlusten på grund av att du äter ensam kan en måltidsvän vara en god idé. ●



FYRA MYTER OM MAT

- **Det är farligt att äta fler än två ägg i veckan.**

Nej, det är inte farligt att äta ägg. Men det beror på om du har en benägenhet för hjärt- och kärlsjukdomar. I så fall kan det vara bra att undvika ägg.

- **Undvik smör**

Ja, för att det finns bättre fettsyror i rypsolja. Du kan bra använda smör då och då, men merparten av ditt fettintag ska komma från goda fettkällor.

- **Naturell yoghurt med lågt fettvärde är bättre än fet naturell yoghurt.**

Ja. Och vill du ha mer fett så kan du lägga till en god fettkälla såsom rypsolja med i yoghurten.

- **Drick mjölk livet ut.**

Ja! I mjölk finns kalcium och D-vitamin som vi behöver. I stora mängder kan det vara dåligt för hjärt- och kärlsjukdomar, men om du håller dig till cirka en halv liter per dag är det ingen fara. För något år sen kom en ångestladdad forskning som påstod att folk dör tidigare av att dricka mjölk, men använd källkritik. Ett enskilt forskningsresultat lyfts ofta upp av media som en ny sanning. Det krävs många välgjorda forskning som alla visar på samma resultat före man kan dra slutsatser.

Varm gemenskap på Må bra-dagen



TORS DAGEN DEN 17 november samlades 96 personer i Norrvalla, Vörå, för att delta i en Må bra-dag som ordnades av Folkhälsan, Vasa svenska synskadade r.f och Norra Österbottens svenska synskadade r.f. På Må bra-dagen deltog personer med synnedsättningar och deras anhöriga från hela svensk-språkiga Österbotten. Programmet för dagen innehöll någonting för alla faktorer som bidrar till vårt välbefinnande – stimulans för hjärnan, motion för kroppen och socialt umgänge.

Må bra-dagen började med en gemensam föreläsning av psykologen **Thomas Londen** med rubriken "Att möta förändring tillsammans – ömsesidig respekt". Londen pratade mycket kring den stora förändringsprocess som att drabbas av en synnedsättning innebär både för personen som drabbas och omgivningen runt omkring. Att drabbas av en synnedsättning kan beskrivas som en sorgprocess, eftersom det ibland innebär en förlust av någonting, det vill säga synen. Det innebär också att man genomgår en förändring och är tvungen att anpassa sitt liv

efter synnedsättningen. Att förändras är inte lätt för oss människor.

Londen ville också lyfta fram det positiva med situationen, att man skall försöka se möjligheterna som en förändring som också kan innebära t.ex. en ny hobby. Londen påpekade också att det finns mycket som en synnedsättning inte påverkar, som våra personligheter. Han uppmanade också oss i publiken att fundera på vad som är det viktigaste i livet och vad som är viktigare än synskadan. Londens föreläsning väckte mycket diskussion i publiken och deltagarna delade öppenhjärtigt med sig av sina egna erfarenheter. Eftermiddagens program fick deltagarna själv välja mellan vattengymnastik, Mimosel, käppgymnastik och promenad med upplevelsebana.

Till skillnad från regn och slask på utsidan präglades stämningen på insidan av en positiv och varm gemenskap som jag är tacksam för att jag under denna dag fick ta del av. Jag tror att de allra flesta deltagarna satte sig nöjda, om än något blöta om fötterna, på bussarna tillbaka hem. ●



DRÖMYRKE. Tove Olsson och Cecilia Andersson hoppas att fler som skulle behöva skrivtolkning hittar hjälpen. Skrivtolkning ger en aktivare vardag för de som inte hör så bra.

TEXT OCH FOTO: SÖREN JONSSON

Skrivtolken skapar undertext i realtid

Att jobba som skrivtolk kräver snabbhet både i fingrar och i hjärna. Tack vare tolkning kan många personer med hörselnedsättning ha ett aktivt liv.

FINGRARNÄ RÖR SIG blixtnsnabbt på det trådlösa tangentbordet samtidigt som blicken intensivt fokuserar på projektorskärmen framför publiken. Skrivtolkarna **Cecilia Andersson** och **Tove Olsson** fångar upp allt ljud från mötet och skriver ner det i textform.

– Skrivtolkning är som tevetextningen. Det är faktiskt många fler än bara hörselskadade som har nytta av tolkningen. Även om man hör bra är det lätt att man missa någonting som sägs och då hjälper skrivtolkning, säger Tove Olsson.

Olsson och Andersson ska precis börja tolka dagens möte på Helsingforsregionens hörsselförening.

– En skrivtolkning är en tolkning av allt som sägs. Vi skriver absolut inte ner talet ord för ord, utan komprimerar och skriver det läsbart. Dessutom ska vi helst också få

med talarens stil i tolkningen. Om talaren till exempel använder dialektala ord, kan det vara bra att förmedla detta i tolkningen, säger Cecilia Andersson.

Så ni skriver inte bara ner vad som sägs, utan också vad som händer i publiken?

– Där väljer man. Om en mobil ringer så börjar hörande människor bli oroliga. Varför svarar ingen? Då försöker vi få med det så att de som inte hör också förstår varför alla runtomkring betar sig som de gör.

Fem svenska skrivtolkar

För att bli skrivtolk ska man gå en utbildning. Den första och hittills enda utbildningen på svenska ordnades 2010. I dag finns fem aktiva svenskspråkiga skrivtolkar i Södra Finland.

– Skrivtolkning är ännu ganska okänt i Finland. Speciellt i början var det svårt att få uppdrag, medan det nu börjar finnas gott om dem. Efterfrågan har ökat och gjort att det till och med kan vara svårt att få ett skrivtolk.

Skrivtolkar jobbar oftast i par. På längre tillställningar turar tolkarna om att skriva och dessutom hjälper de varandra genom att visa i örat och leta fram fakta från bakgrundsmaterial. På svåra tolkningar är det bra med två hjärnor som håller koll på fakta.

– Efter en tolkning är hjärnan trött. Ja, det skulle vara intressant att veta vad som händer i hjärnan under en tolkning. Det är mycket att hålla reda på. Vissa gånger är man så koncentrerad att det går in genom ena örat och ut genom tangentbordet. Då kommer man inte ihåg mycket efteråt, säger Andersson.

Hurdan är en bra skrivtolk?

– Först och främst så måste du ha ett gott språk. Det går i en sån rasande fart. Du hinner inte tänka, utan texten ska bara komma.

Du kan göra vansinniga missar på grund av tidspressen, säger Tove Olsson.

Cecilia Andersson inflikar.

– Helst ska man dessutom ha en bred allmänbildning. Allt som man vet är till ens fördel. Om det är ett föredrag om svampar så är det bra om man känner till en del om svampar. Då är det lättare att hänga med och omvandla vad som sägs till text.

Jag har varit med på tillställningar då tolken skrivit något tokigt och publiken skrat- tar. Är det pinsamt när det går fel?

– Jo, men man ska tåla det. Man får inte vara allt för självkritisk. Och man borde inte heller rätta så mycket.

Vad händer med era anteckningar?

– Allt raderas. Det är en tolkning och vi kan inte ens spara någonting. Det handlar om kundens rättssäkerhet. Programmet vi skriver i raderar automatiskt texten.

Ta med en skrivtolk

Svenska hörselförbundet har ett projekt på gång "Ta med en skrivtolk". Med projektet vill förbundet få folk att komma över sina fördomar. **Cilla Schroeder** är projektledare.

Det är inte så många som har skrivtolkningsbeslut. Vad vill du säga till dem som inte har det?

– Skrivtolkning är ett stöd som inte kräver att du förbereder dig. Du måste inte lära dig någonting nytt, utan det räcker med att du kan läsa. Dessutom kan du ha med en skrivtolk nästan var som helst. Många använder skrivtolkar på möten men det går lika bra att använda skrivtolk i simhallen eller på en utlandsresa.

Skrivtolkning låter otillgängligt för synskadade, är det så?

– Jag vet flera äldre som har problem med både hörsel och syn som tycker att skrivtolkning är ett jätteviktigt stöd. I och med att

tekniken har utvecklats har man många möjligheter att jobba med kontraster, förstora teckenstorleken eller visa texten på kundens punktskriftsdisplay. Det går alltså att anpassa tolkningen till användarens behov. Dessutom kan man kombinera skrivtolkning med till exempel ledsagning, säger Schröder.

– Hörseln är ett socialt handikapp, som gör att många blir utanför. Många drar sig undan, när de får svårt att höra i bullriga miljöer. Med hjälp av skrivtolkning kan en del som inte annars skulle klara av att vara aktiva i samhället vara det. Skrivtolkning aktiverar folk. ●



SKRIVTOLKEN SKRIVER NER TALET

- Skrivtolkning är tolkning från tal till skriven text.
- Skrivtolkning kan användas i alla situationer där kunden upplever sig ha nytta av tolkning. Skrivtolkning kan till exempel användas vid läkarbesök, på möten, i simhallen eller på fest.
- Rätt till tolktjänst har enligt lagen synhørselskadade, hörselskadade eller talskadade som behöver tolkning och som kan använda sig av någon fungerande kommunikationsmetod. Skrivtolkning används huvudsakligen av hörselskadade och vuxendöva som fått tolkbeslut. Synhørselskadade skrivtolksanvändare är hörselskadade, vuxendöva eller döva personer som i tillägg har en svår synskada.
- I och med att tekniken har utvecklats har också synskadade hjälp av skrivtolkning, eftersom texten går att anpassa efter klientens behov.
- I tillägg till att förmedla det språkliga budskapet kan också beskrivning eller ledsagning ingå i tolkning för synhørselskadade.
- För att en skrivtolk ska kunna ge tillräcklig ledsagning eller beskrivning krävs tilläggsutbildning i de här tolkningsmetoderna. Ofta är skrivtolkning pararbete, och då räcker det med att en av tolkarna har utbildning i vägledning och beskrivning. Tolken bör också kunna bemöta dövblinda klienter och ha en förmåga att beskriva. I Finland finns det just nu ingen svenskspråkig skrivtolk som har ledsagningskompetens.

Källa: Svenska hörsselförbundet



TEXT OCH FOTO: SÖREN JONSSON

Höstmötet debatterade elektronisk post

Odramatiskt val gav konstruktiv och givande debatt i stället.

DEN 19–20 NOVEMBER höll Förbundet Finlands Svenska Synskadade höstmöte. Vice styrelseordförande och två ordinarie styrelsemedlemmar skulle väl-

jas. Valen blev mycket odramatiska. **Anders Nyberg** återvaldes som vice ordförande. Anders Nyberg fick 41 röster mot **Johan Sundholm** som fick 8. En röstade blankt. **Paulina Hannus** och **Fredrik Lindeman** återvaldes som styrelsemedlemmar. Styrelsen ser exakt likadan ut efter mötet som före.

» *Samhället förändrar sig jättefort och inte till vår fördel. Vi kan inte ändra på samhällets riktning utan måste godta det som komma skall. Nu gäller det att se till att vi tas med. «*

– Ni behövde ju inte köpa grisen i säcken den här gången. Jag tackar för fortsatt förtroende, konstaterade Nyberg efter att han blivit vald.

Samma vecka som höstmötet hölls hade nyheten om att statliga myndigheter tänker övergå till att skicka brev i elektronisk form nått medlemmarna. Det här väckte diskussion under mötet.

– Vi kan diskutera om enskilda saker som e-post eller användandet av datorer och smarttelefoner. Men i grund och botten borde vi snart inse och medge att vi lever i ett samhälle som förändrar sig jättefort och inte till vår fördel. Vi måste sluta tänka att allt är svårt. Vi kan inte ändra på samhällets riktning utan måste godta det som komma skall. Nu gäller det att se till att vi tas med. Vi måste bli aktiva på intressebevakning, säger **Kenneth Ekholm**.

Carl-Erik Mattlar illustrerade hur stort problemet är.

– Jag misstänker att en betydande del av de synskadade inte har någon dator. I distriktsföreningen Vasa Svenska Synskadade har inte ens hälften av styrelsemedlemmarna en e-postadress. Och om styrelsemedlemmarna inte har en e-postadress kan man utgå från att de övriga medlemmarna inte heller har det. Det här är någonting som kommer göra det väldigt svårt för myndigheter att kunna få fram informationen.

En aspekt på problemet är att inte synskadade och många andra har datorer. En annan del är att webben inte är tillgänglig.

– När jag första gången fick höra om att myndigheter övergår till e-post blev jag positivt inställd. Samhället gör nu att vi får möjlighet att läsa brev på ett medium som är tillgängligt. Det gäller för oss att se till att det inte kommer en produkt som vi inte kan använda. Vi måste vara vakna, säger Sune Huldin.

Jarkko Setälä håller med om Huldins analys.

– En annan sak är att vi måste kunna svara kodarna på deras eget språk. Det gör ingen salig om man har en dator eller smarttelefon om det program som man ska använda inte är synskadadevänligt. Den första frågan som jag får när jag klagar över någon icke-fungerande webbtjänst är att de frågar mig. Som om jag skulle veta hur man löser problemet, jag är ingen programmerare! Jag har länge saknat ett nummer som jag kan be dem ringa eller skicka sina frågor till. Förbundet ska inte bara undervisa sina medlemmar att använda olika tjänster. Vi måste också undervisa de som utvecklar sidor.

Blindgården får en profil

Medan rösterna räknades på söndagen uppstod pauser. I stället för att rulla tummarna diskuterades stadgorna igen. Denna gång om hur man blir medlem i förbundet.

Blindgårdens styrelseledamot **Gunilla Löfman** berättade också om stiftelsens verksamhet. En nyhet är att de nästa under nästa år får ett ansikte utåt – de öppnar en webbplats. ●

Norges Blindeforbund – mange aktiviteter, mange utfordringer!

NORGES BLINDEFORBUND ER en stor og mangfoldig organisasjon. Vi har et budsjett på ca 300 millioner, har ca 300 ansatte og ca 11 000 medlemmer. Vi driver fylkeskontor i 19 fylker, 3 syn- og mestringssentre, et blindeskrikktrykkeri og et bo- og arbeidssenter for blinde med tilleggfunksjonshemming. Hovedkontoret ligger i Oslo. Det er delt opp i seksjon for service, seksjon for lookalt arbeid, seksjon for informasjon og samfunnskontakt, markedsseksjon med eget fund-raising team og til slutt, selvfølgelig en administrasjon. Vi er en mangfoldig organisasjon, og det jeg spesielt liker å trekke frem, er spesielt to saker som jeg spesielt brenner for:

1. Likepersonsarbeid. Dette er synshemmede som er engasjert til å reise på hjemmebesøk til folk som mister synet, uansett alder, diagnose, bosted eller ståsted i livet. Dette er som regel det første møtet med Blindeforbundet og vår rehabiliteringskontakt informerer om rettigheter og plikter, muligheter og ulemper ved synstap. Norge er et stort og vanskelig land å reise i. Ofte bruker likepersonen en hel dag på et slikt besøk. Andre likepersonen arbeider som rehabiliteringsassister på våre tre syn- og mestringssentra. De er rollemodeller for nysynshemmede på kurs og støtter faglærerne i undervisning i blindeskrift, mobilitet, IKT, ADL og trening. Denne psykososiale rehabiliteringen gir svært

Innvandrergruppa i Norges Blindeforbund teller ca 150 medlemmer og den består av synshemmede fra ca 45 land. Det å jobbe med integrering gir perspektiver på eget liv. Mange kommer fra krig og terror og har mistet synet som følge av det.

gode resultater og er svært viktig i en ofte lang prosess for å mestre en ny hverdag som synshemmet.

2. Innvandrergruppa i Norges Blindforbund teller ca 150 medlemmer og den består av synshemmede fra ca 45 land. Det å jobbe med integrering gir perspektiver på eget liv. Mange kommer fra krig og terror og har mistet synet som følge av det. Spesielt Oslo fylkeslag jobber bevisst mot denne gruppen, og nå er det spesielt fokus på flyktninger fra Syria og andre steder.

Av viktige interessepolitiske saker, følger vi våre Handlingsplan, som blir vedtatt på vårt Landsmøte annenhvert år. I denne perioden er fokus spesielt rettet mot transportordning for funksjonshemmede, hvor vi opplever store forskjeller fra fylke til fylke. Den beste ordningen er i Oslo, hvor det ikke koster så mye med taxi, mens man i andre fylker, som for eksempel Finnmark i nord, har et dårlig tilbud og hvor taxi blir veldig dyrt pga avstander. Et annet viktig tema er IKT og digitalisering. Her jobbes det med å få samfunnet til å skjønne at egentlig vil alle bo og leve i en universell utformet verden! I dag legges både post og bank ned over hele landet, og alt skal betjenes digitalt. Da må man beherske

smarttelefoner, PC og Ipad, og dette er utfordrende for mange synshemmede, spesielt de eldre.

Det er utfordrende å miste synet. Selv har jeg Retinitis Pigmentosa, det vil si at synet forsvinner gradvis. Dette er selvfølgelig veldig upraktisk, men det er lov å le av komiske situasjoner! Og jeg vet, når jeg møter mine nordiske venner, så sitter latteren løst! Jeg tror derfor det er viktig at vi møtes, lærer av hverandre og ler! ●



UNN LJØNER HAGEN
VERKSAMHETSLEDARE,
NORGES BLINDEFORBUND

Nagellacket luktade ända ut till gatan

Vad ska man göra när synen inte räcker till för att fixa till sina händer? Damer i Vasa Svenska Synskadade r.f. fick en professionell manikyr av Novia-studerande.

LITE FÖRE KLOCKAN 14 samlades damer i alla åldrar för att träffas, prata och dricka kaffe med gott dopp på Lyktan. Det var av en alldeles speciell anledning som vi träffades idag. Vi fick besök av 20 elever från Yrkeshögskolan Novias estenomstuderanden som lovat göra manikyr åt oss för en billig peng. Deras besök hos oss den här dagen var även en form av ett prov för dem som läraren bedömde.

Efter kaffe och gemenskap runt kaffeborden tömdes borden på kärl och dukar och vi satte oss mittemot flickorna. En flicka och en VSS-dam på var sida om borden.

De började med att fråga om våra händer, hur ofta vi till exempel gick på manikyr. Dessutom fick vi alla massage och de berättade även vilken sorts hud var och en hade. Under själva behandlingen gick deras lärare **Elise Udd** runt och kollade på vilket sätt eleverna höll i nagelfilen och lackflaskan.

– Det här var den bästa dagen på länge. Det är säkert 20 år sen jag senast varit på manikyr, så jag njöt i fulla drag. Dessutom fick jag veta att jag hade torra händer och nagelband och att det fanns speciella sal-



vor för det. En toppendag på alla sätt och vis och en ovanlig dag för en synskadad som inte själv ser att fixa sina händer, säger **Ellen Klockars**.

Gunn-Britt Sahlsten är också nöjd.

– Helt underbart att få mina naglar fixade som inte blivit omskötta på det här viset på över fyra år. Jag fick också tips om att gå till apoteket för att få hjälp med att hitta den rätta fuktighetskrämen som passar mig. Har så hårda och skrövliga naglar så det var extra skönt att få dem omskötta. Behandlingen tog så lång tid så min taxi fick vänta på mig så länge som hon lackade naglarna. En helt underbar dag, bland härliga vänner och bara damer, säger Sahlsten.

Totalt samlades 42 damer på Lyktan den här dagen. När en av taxichaufförerna kom in för att hämta sina damer utbrast han: "det luktar ju nagellack ända ut!" ●



ORTODOX. Sergius Colliander predikar i Treenighetskyrkan i Helsingfors.

TEXT: SÖREN JONSSON, FOTO: ALEKSI SAVELJEFF, SÖREN JONSSON

Myrornas krig i ögonen – tro och värme i hjärtat

Sergius Colliander var munk, men lämnade klostret för kärleken. Tog avstånd från kyrkan, men fann tron på nytt. Han var verksamhetsledare på FSS, med lämnade posten för att synen blev sämre. Nu är han präst igen och har hittat ro i tillvaron.

DEN ORTODOXA PRÄSTEN **Sergius Colliander** föddes i Helsingfors, son till den kände författaren **Tito** och konstnären **Ina Colliander**. Den sällsamma ungdomen har format Sergius liv.

– Man måste vara excentrisk för att bli munk. Mitt unga hjärta flammade upp för klosterlivet. Jag såg i hur skröpligt skick Va-



▲ **KYRKANS ROLL.** Människosynen håller på att förändras på grund av att kyrkan tappar sin roll i samhället, anser Sergius Colliander. I dag talas det om rättigheter, men man glömmer att människan har ett egenvärde.

lamo kloster i Heinävesi var och bestämde mig för att bli munk.

Sergius hade skrivit studenten och studerade pedagogik, ryska och grekiska vid Helsingfors universitet. Han hoppade av utbildningen och skrev in sig vid klostret 1971.

– Jag sögs upp med hull och hår. Men på sätt och vis var klostermiljön inget nytt för mig, det kändes inte alls främmande att bli munk. Vi talade mycket om klostret inom familjen och vi reste med jämna mellanrum till Nya Valamo kloster på semesterresor. Jag tyckte att den här sortens livsstil var värdefull. Dess värderingar var något som hade en bärande kraft.

Munken Sergius blev prästvigd. Han var inställd på att leva i klostret livet ut men sedan träffade han sin fru.

– Min fru jobbade som talkoarbetare på klostret i några veckor. Vi blev bekanta och kärleken växte sig stark. Jag längtade att bil-

da familj och blev tvungen att göra det svåra valet att lämna klostret. Enligt ortodoxa regler går man dessutom miste om prästerskapet om man varit munkpräst.

Sergius Colliander jobbade som därefter som tolk och översättare mellan åren 1975 och 2000.

Var det jobbigt att lämna klostret?

– Ja, man kan nog jämföra det med en skilsmässa. Jag hade gett hela min ungdomliga själ till klostret. Men jag hade en snäv livserfarenhet och var naiv. Jag var 25 när jag lämnade klostret.

– Det jobbigaste var att lämna människorna där. Många hade stora förhoppningar på att jag skulle föra klostertraditionen vidare. De andra munkarna var gamla och det behövdes helt enkelt en ny generation. Till all lycka kom det andra unga munkar som kunde hålla klostret vid liv.

Jag längtade efter att bilda familj och blev tvungen att göra det svåra valet att lämna klostret.

Nu jobbar Sergius på den anrika ortodoxa organisationen Pyhien Sergein ja Hermanin Veljeskunta som verksamhetsledare. Organisationen jobbar inom den ortodoxa kyrkan med att ordna verksamhet såsom pilgrimsvandringar och andliga evenemang. Han ansvarar för att planera och verkställa verksamheten, och sköter dessutom alla administrativa uppgifter. Organisationen ger också ut litteratur och en tidning.

Tron – det egna valet

Föräldrarna Tito och Ina Colliander är upp- vuxna i St Petersburg. De emigrerade till Finland efter den Ryska revolutionen 1917. Fram till 1930-talet var de inte särdeles religiösa. De var två konstnärliga lutheraner som hittade ett hem i den ortodoxa kyrkan.

– På 1930-talet besökte pappa Estland och fick upp ögonen för klostermiljön i syd- östra Estland. Han skrev till min mamma som ännu var kvar i Finland att hon skulle ta med sig min storasyster Maria, säga upp bostaden och sätta alla saker på lager någonstans.

– Där och då skrev de in sig i den ortodoxa kyrkan. Min storasyster Maria som är född 1931 döptes i Estland, och man ställde till med en stor byfest när föräldrarna gifte sig i kyrkan.

Efter att Sergius lämnade Valamo kloster blev han osäker på om religionen var hans eget val. Han utbildade sig till massör och tog avstånd till kyrkan i flera år. Men i början på 1990-talet sökte han sig till kyrkan igen.

– I början på 2000-talet ringde biskopen till mig och gav mig möjligheten att förrätta prästerskapet igen. Kyrkorådet ansåg att det

gått så lång tid sedan att jag bröt mot kloster- löftena. Jag hade aldrig ens tänkt på saken, men jag tackade såklart ja till biskopens er- bjudande.

Huvudvärken plågar ständigt

Sergius har en medfödd synskada. Ränder av näthinnan är borta, och hela hans cen- trala synfält är borta.

– De som kommer ihåg myrornas krig på de analoga televisionerna kan föreställa sig hur jag ser. Hjärnan uppfattar en större bild än den som förmedlas av ögonen. Bilden blir samtidigt lite försenad. Jag får en helhets- bild som flimrar.

Tidigare klarade Sergius av att läsa vanlig text mycket nära, men nu behöver han för- storad text.

– Synskadan påverkar inte min prästtjänst. Jag har skannat in gudstjänstböckerna och gjort specialhäften med mycket stor tecken- storlek. Jag är mycket glad att jag ännu kan göra så här. Jag har inte heller trillat omkull i kyrkan eller gjort bort mig.

Ju mera Sergius använder sina synrester desto större är sannolikheten för att han ska få en besvärlig huvudvärk. Huvudvärken har besvärat honom hela livet.

– Men jag vill ju använda mina synrester och vara aktiv. Jag är jätteglad att jag har dem. Efter att jag lämnade FSS år 2006 började jag få balansbesvär. Jag genom- gick några större undersökningar och fick en ny medicinering. Nu har jag en komplex behandling för mina spänningsbesvär vilket gav mig modet att söka en heltidstjänst igen.

Arbetslivet har alltid kretsat kring text för Sergius.

– En sak som gör att det är lättare att kom- ma till rätta med synskadan är att hjälpmedlen har utvecklats oerhört under min livstid. Det blir allt lättare att ta till sig stora textmängder.



Jag vill ju använda mina synrester och vara aktiv. Jag är jätteglad att jag har dem.

OCR-tekniken är äntligen tillräckligt bra och talsynteser utvecklas hela tiden.

Lugnet i naturen

Paret Colliander bor i Heinävesi, cirka tio kilometer från klostret. De har bott där i snart åtta år. När vi gör intervjun har Sergius kommit till Helsingfors för ett möte.

– Jag har ju jobbat i Helsingfors mellan 1979 och 2006. Men jag måste säga att jag börjar fjärma mig från det urbana och det känns allt mer ovant. Allt går så snabbt här och det stressar mig. Jag tycker om livsstilen på landsbygden. Alla känner alla i byn och samhörighetskänslan är gemytlig.

Heinävesi är en landskommun i Södra Savolax med cirka 3500 invånare. Förutom Nya Valamo munkkloster och Lintula nunnekloster är kommunen känd för sina många kanaler.

Känns Heinävesi som hemma?

– Vi trivs i Heinävesi, men ordet hem är inte samma sak för mig som för dig. Mina

föräldrar flyttade ofta och poängterade att man inte ska fästa sig vid saker eller platser. Det har också smittat av sig till mig.

Det låter flyktigt. Är inte de mänskliga banden till vänner på en ort viktigt?

– Vissa följer ju med, men man möter ju ständigt nya vänner. Jag ser ingen stor problematik i att flytta. Det som vi har omkring oss är inte beständigt. Vi vet inte vad som händer bakom kröken och kan känna oss friare om man inte fäster sig vid sina saker. Men jag erkänner. Vårt hem är också belamrat med alla möjliga saker, men jag skulle inte gå under ifall jag förlorade allt.

Har du hittat balans i livet?

– Yrkesmässigt får jag göra det som jag kan, och det trivs jag med. På fritiden hugger jag ved och använder händerna. Det ger mig frid. Det är också vilsamt att promenera, för då behöver man inte tänka på något speciellt. ●



AKTUELLT

Wu Jings omöjliga dröm på SVT Play

Wu Jing är en ung blind proffsflöjtist. Hon är flöjtist och spelar i en symfoniorkester – låter det omöjligt? Kanske det, men Wu Jing har lyckats med det omöjliga.

En blind proffsmusiker måste ha ett gott minne och envishet som heter duga. Det finns förvisso noter i punktskrift, men med båda händerna upptagna på flöjten går det inte att få hjälp av noter.

Sveriges Television har gjort en dokumentär om Wu Jings kämparglöd. Dokumentären handlar bland annat om tekniken som gör det möjligt för Jing att följa med dirigenten. Den svensk-



FOTO: SVT

utvecklade tekniken heter Tactsense och gör att hon kan spela tillsammans med en symfoniorkester. Ellen Sundh och Runo Andersson har tagit fram hjälpmedlet som består av en taktpinne försedd med en lysdiod, en infraröd kamera och en fotplatta. Hon känner alltså hur taktpinnen rör sig under fo-

ten. "Man får inte vara kittlig", konstaterar hon.

Wu Jing är född i Kina och blev blind vid tre års ålder. Dokumentären är personlig och nära. Filmteamet följer med henne i två års tid. ●

Du kan se dokumentären "Wu Jings omöjliga dröm" med syntolkning på SVT Play.

VANE blir delegation

En ny delegation för rättigheter för personer med funktionsnedsättning inleder sin verksamhet i början av nästa

år. Den ersätter det nuvarande riksomfattande handikapprådet. Ändringen har kommit till följd av att Finland ratificerade FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. ●

Julstängt

Kansliet håller julstängt mellan den 23.12.2016–2.1.2017. FSS personal önskar alla en trevlig adventstid. ●



Anna Caldén ny ordförande för SAMS

SAMS – SAMARBETS-FÖRBUNDET kring funktionshindern har valt Nykarlebybon **Anna Caldén** till ny ordförande.

Caldén är för tillfället ordförande för Finlands svenska handikappförbund. Hon är i slutskedet av sina studier i ämnet socialpolitik vid Åbo Akademi i Vasa och har länge varit aktiv inom handikappolitiken i Österbotten, bland annat som ordförande för Nykarlebys handikappråd.

”Det känns fantastiskt bra, jag är glad och stolt över att vara SAMS nya ordförande!” säger Caldén.

”Jag ser fram emot att arbeta med de frågor som jag alltid brunnit för och som ligger mig varmt om

hjärtat. Jag ser fram emot att arbeta med såväl nya som gamla medarbetare. SAMS viktigaste uppgift är att vara en röst för personer med funktionsnedsättning inom den svenskspråkiga befolkningen i Finland. SAMS har även en viktig roll i att arbeta för att skapa förutsättningar för delaktighet på lika villkor.”

Inger Karlsson från FDUV valdes till vice-ordförande. De övriga ordinarie styrelseledamöterna som valdes på mötet är: **Christer Rönnlund**, **Bodil Selenius** och **Sune Huldin**. ●

Mitt självständiga liv

DELA MED DIG, i form av en kort berättelse, vilka förutsättningarna är för ditt självständiga och likvärdiga liv. Vad underlättar din vardag, dina möjligheter att röra på dig, ditt deltagande i hobbyverksamheter och hur får du information?

Synskadades förbund har år 2017 som tema ett självständigt och likvärdigt liv. Förbundets kommunikationsenhet samlar in berättelser från synskadade som berör temat och dessa publiceras under år 2017 i förbundets olika kommunikationskanaler.

Skriv och berätta din berättelse, längden är högst 2000 tecken. Du kan berätta vilka saker, understöd eller hjälpmedel som garanterar dig ett självständigt liv. Du kan också beskriva en enskild händelse som varit avgörande i din vardag.

Du kan skicka in din berättelse per e-post till viestinta@nkl.fi eller per post på adressen Synskadades förbund/kommunikationsenheten, PB 30, 00030 IIRIS.

Berättelserna publiceras under år 2017. ●

Massörer prisade

Synskadades företagarpri 2016 har i år utdelats till Jakobstadsborna **Laila Rantanen-Timonen** och **Kari Timonen**. Paret jobbar som massörer.

De får pris för att de verkat som fördomsfria företagare och har diversifierat sitt tjänsteutbud.

Kari blev färdig massör 1975, vartefter han har jobbat som enskild företagare. Laila Rantanen-Timonen blev massör 1987 och konditionsskötare 1990. Paret köpte ett egna hemshus, där de renoverade nedre våningen till massageutrymmen och verkstad. ●



AKTUELLT I DISTRIKTEN

Norra Österbottens Svenska Synskadade

Handarbetsgruppen "Rätstickorna" träffas varannan måndag kl. 12–14 (ojämna veckor) på Fyren med Agneta Cederberg. Sista träffen före jul är 5.12.2016. Träffarna inleds igen efter årsskiftet 16.1.2017

Bowlinggruppen tränar på måndagar kl. 12.30 vid idrottsgården i Jakobstad.

Spanska kursen med Aslög Forsman hålls på tisdagar kl. 13 på Fyren.

Mimosel gruppen för damer med Ann-Mari Ekstrand träffas varannan onsdag kl. 13–15 (jämna veckor) på Fyren. Före julen träffas vi ännu 14.12 och 22.12 och första träffen år 2017 blir 11.1.2017

Vattengymnastik i samarbete med Folkhälsan hålls varje onsdag vid Östanlid, grupp 1 kl 11.45 och grupp 2 kl 12.30. I samband med vattengymnastiken finns det

möjlighet att träna i gymmet kl. 11–12. Höstterminen avslutas 7.12 och vårterminen inleds 11.1. 2017.

Vår teaterpjäs "Välkommen till Kuterbacka" uppförs för allmänheten torsdagen 1.12 kl 18 på Brandkårs- huset i Jakobstad. Bjud in vänner och bekanta! Ingen inträdesavgift!

Vi har förhandsbokat biljetter till Årets Stora Julkonserter söndagen 4.12 kl 15 i Schaumanssalen. Biljettpris 22 euro och kaffe/te/saft med tilltugg kostar 5 euro.

"Rätstickornas" Julbasar hålls måndagen 5.12 kl 15 – 18 på Fyren. Vi säljer handarbeten, hantverk och bakverk samt snabblotter. Servering av julgröt och kaffe. Gåvor till försäljningen och lotteriet mottas med tacksamhet. Passa på att skaffa julklappar och dopp till julbordet!

Julfesten firas i år vid Uffes Bar i Purmo torsdagen 15.12 kl. 14–18. Festligt program och julbord med många läckerheter. Pris 25 euro/person. Färdtjänst och egna bilar anlitas.

Kansliet är julstängt 23.12.2016–9.1.2017.

Vi inleder det nya verksamhetsåret med förenings- träff 17.1 kl 18 på Fyren.

Förfrågningar och anmälningar görs till Ann-Sofie Grankulla, tfn 050-3795 658 / 06- 7234 880. Mera information om verksamheten i minneslistan i Österbottens Tidning på lördagar eller på www.fss.fi under länken distriktsföreningar och Norra Österbotten.

Vi önskar alla läsare julstämning och –frid, med tända ljus, grandoft och glädje över julens budskap!

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 2017!

Ann-Sofie Grankulla och Nina Strömsnäs på Fyren tillönskar alla En Fridfull Jul och Ett Gott Nytt År!

Svenska Synskadade i Mellersta Nyland

Måndagsträffarna hålls på Hörnan klockan 13.00–15.00 vid Arabiastranden, Parisgränden 2 A 3 om inget annat meddelats.

- 5.12 Lunch och så firar vi självständighetsdagen

- 12.12 Knytkalas. Ta med något litet gott till måndagsträffen. Vi lyssnar på julmusik och ventilerar det gågna året, och funderar kring det kommande.

- 9.1 Birgitta Lönnqvist kommer och berättar om fartygsolyckan på Kronbergsfjärden på 1890 talet

- 16.1 Stoljumpyppa

- 23.1 Fri samvaro

- 30.1 Skivråd med Sune Huldin

Vattengymnastik vid Folkhälsans seniorhus, Mannerheimvägen 97 klockan 10.00 på fredagar. Nya deltag hjärtligt välkomna med. Anmäl dig till kansliet, telefon 0400 269 553 eller kansliet@ssmn.fi

Rottingkurs 6.2 klockan 14.30–17.30. Som lärare fungerar Martin Lindkvist, och kursen håller på 10 gånger. Kursavgiften är 20 euro per deltagare, och materialet betalar alla själva. 6 deltagare ryms med på kursen. Bindande anmäl-

ningar till kursen senast 1.2 till kansliet.

Övrig verksamhet

Vi besöker julmarknaden i Ekenäs 10.12. Vi startar från Kiasma klockan 9.00 och kör till Ekenäs. Efter julmarknaden äter vi lunch och kör via Fiskars och ser på deras julstämning. Vi återkommer till Kiasma 17.00 tiden.

Priset för utfärden är 20 euro per person. Bindande anmälan senast 7.12. För att utfärden skall bli av måste minst 10 personer delta. Välkommen med!

Föreningen firar julfest på Hörnan 15.12 klockan 18.00. Vi äter gott och så har vi Lucia och Dollypops som uppträder med musik. Bindande anmälan senast 8.12 till kansliet.

Vi har bokat 15 biljetter till Richard Claidermans konsert 12.3 på Finlandiahuset. Konserten börjar klockan 19.00. Biljetterna kostar 25 euro stycket. Bindande anmälningar senast den 15.2 till kansliet.

Föreningens höstmöte hölls den 12.11 och styrelsen för 2017 är: Sune Huldin ordförande, Monica Andersson vice ordförande, Camilla Hellstedt, John Campbell, Gun-Maj Silander och Kenneth Ekholm ledamöter.

Föreningen önskar alla övriga distriktsföreningar,

FSS, samt övriga samarbetspartners en fridfull jul, och ett gott nytt år 2017.

Kansliet har julstängt mellan den 19.12.2016–9.1.2017. Fridfull jul önskar distriktssekreterare Ulla Jensen till alla och tackar för det gångna året.

Kansliets kontaktuppgifter: Telefon: 0400 269 553. Epost: kansliet@ssmn.fi. Kansliet har telefontid måndag–onsdag mellan klockan 10.00–13.00. Kom upp och prata bort en stund, eller drick en kopp kaffe. Vi ses på Hörnan!

Svenska Synskadade i Västnyland

Lördagen den 12 november var det dags för föreningens höstmöte för de lagstadgade valen inför år 2017. Mötet återvalde Göran Sjöstedt som ordförande för år 2017, likaså återvaldes Birgitta Nordström som viceordförande. Det fanns sex förslag för de fem platserna som ledamöter i styrelsen. Vid omröstningen valdes Christel Eriksson Ekenäs, Fredrik Lindgren Tenala, Gungärd Sandberg Hangö, Jan-Peter Sjöholm Ekenäs och Tea Tanner från Ingå till

nästa års styrelse. Tea är ny i styrelsen. Verksamhetsgranskare är också i fortsättningen Ulla Lindström och Anders Winberg.

Budgeten för år 2017 innehåller inga större förändringar och verksamhetsplanen är i det stora hela likadan som årets plan.

Föreningen firar julfest lördagen den 10 december klockan 13.00. Platsen för julfesten är Midgård i Karis, Pentbyvägen 34. Våra värdar bjuder på julmat och program, bland annat kommer Lucia till festen. Kostnaden är 20 euro per person. Anmäl dig till Birgitta Nordström, telefon 044 336 8060 men du måste vara snabb. Senast den 2 december vill Birgitta ha anmälningarna. Välkommen till Midgård.

Balanskursen har sin sista träff för läsåret onsdagen den 7 december klockan 12 i Seniorahuset i Ekenäs.

Bowlinggruppen spelar nästa gång torsdagen den 8 december klockan 17.00 i Ekenäs bowlinghall.

Nu är rätta tiden att komma med förslag och idéer om föreningen och föreningens aktiviteter nästa år. Du kan ringa ordförande Göran Sjöstedt på telefon 040 502 8124, e-post goran.sjostedt@hus.fi, eller sekreterare Börje Broberg på telefon 044 5410 679 eller e-post ssvn@brev.fi.

Svenska Synskadade i Östnyland

Svenska Synskadade i Östnyland far på julmarknad lördagen den 10.12 till Ekenäs tillsammans med Mellis. Vi besöker julmarknaden och ifall intresse finns, kör vi via Fiskars och njuter av julstämningen där. Vi startar från Fredsgatans turisthållplats i Borgå kl 8 via Kiasma till Ekenäs. Efter julmarknaden blir det lunch som man betalar själv på plats. Därefter hemfärd via Kiasma till Borgå. Vi är ca kl 18.30 tillbaka på Fredsgatans turisthållplats. För att utfärden skall bli av, skall minst 10 delta. Priset för utfärden är 20€ per person för bussen. Bindande anmälningar till Jonas tfn 040 9644 672 senast den 7.12.

Svenska Synskadade i Östnyland r.f:s julfest är den 15.12 kl 17.00 på restaurang Hanna-Maria, Mellangatan 6, Borgå. Vi äter julmiddag, 20€/person, och Paulina spelar lite julsånger. Lucia kommer på besök. Anmälningar senast den 7.12 i Borgå till Stina tfn 0400 596 250 och i Lovisa till Jonas tfn 040 964 4672 Välkommen!

Svenska Synskadade i Östnyland r.f önskar Er alla en God Jul och ett riktigt Gott Nytt År 2017. Styrelsen

Vasa Svenska Synskadade

IT-kursen avslutas denna termin måndag 5.12. Återkommer med mera info via medlemsbandet ifall kursen fortsätter efter nyår.

Julfesten, ordnas detta år i Kristinestad på Restaurang Gastro lördag 10.12 kl. 16

Bussen startar norrifrån i Oravais enligt anmälningarna och körs längs med Strandvägen till Kristinestad. Vi äter en tre-rätters middag med bordsservering. Nanna Rosengård från Dagsmark kommer med och sjunger både för och med oss. Julevangeliet. Tomten kommer på besök så ta med en liten julklapp till ett värde av 5€.

Buss och julmiddagen kostar 30 euro per person. Bindande anmälan senast torsdag 1.12 före kl. 14. Busstidtabellen meddelas i ortens tidningar i föreningspalten.

Bocciaspelandet avslutas onsdag 14.12 kl. 11–12 i Eksalen i Folkhälsan Wasa. Återkommer med mera info ifall vi fortsätter på våren.

Trivselcafé Mimosel avslutas denna termin med en julträff, onsdag 21.12 kl. 13–15 med Tina och Maj-Britt.

Styrelsen och Febe önskar alla läsare, distriktsföreningar och alla i personalen på FSS en riktigt Fridfull Julhelg och ett Förväntansfullt Nytt År 2017!

Punktskriften startar på nytt torsdag 12.1 kl. 10 och fortsätter varannan torsdag, jämna veckor, med Ritva Hagelberg och Margareta Öster som lärare. Önskar du lära dig, kontakta kansliet med det snaraste, så ordnas det säkert.

Vattengymnastik i samarbete med Folkhälsan fortsätter nästa år med början söndag 15.1 och fortsätter till och med söndag 23.4 enligt samma tid som förr. Grupp 1: kl. 12.45–13.30 och grupp 2: 13.30–14.15. Ledare Antonia Prinsén, tfn 044-788 5961.

Obeservera att Trivselcafé Mimosel har en ny veckodag. I samarbete med Folkhälsan ordnas Trivselcafé Mimosel på Lyktan varannan vecka, ojämna veckor med början måndag 16.1 kl. 13–15 med Tina Back, tfn 044 788 3676 och Maj-Britt Aspö som ledare. Välkomna med alla nya och tidigare deltagare!

Medlemsträff i Närpes församlingshem. Torsdag 19.1 kl. 13 sjunger vi ut julen i Närpes Församlingshem! Vi får njuta

av församlingens julgröt, limpa samt kaffe med dopp. Program från församlingen. Lotteri till förmån för föreningen. Lotterivinster kan tas med direkt till Närpes. Bussen startar i Oravais ifall intresse finns och kör längs med strandvägen till Närpes. Prisinformation och busstidtabell på medlemsbandet. Bindande anmälan senast måndag 16.1 före kl. 14.

Seminarium om synnedsättning. Torsdag 9.2 kl. 10-15 ordnas ett seminarium om synnedsättning i Vasa. Platsen är i skrivande stund ännu oklar. Ögonläkare Reijo Linnola föreläser på förmiddagen. Efter lunch ordnas föreläsningar och diskussion med FSS erfarenhetstalare Britten Nylund,

FSS rehabiliteringsrådgivare Ulla-Britt Ingman, VCS rehabiliteringshandledare Marja-Leena Österlund. Seminariet är kostnadsfritt. VSS bjuder på kaffe och dopp. Lunchen betalar var och en själva. Inbjudan kommer att skickas till alla HVCn i vårt distrikt och även till ögonpolikliniken och ögonavdelningen. Återkommer med mera info i ortens tidningar och på medlemsbandet samt i FS nr 1 2017, men sätt datumet på minnet och i din kalender!

Wasa Teater. Fredag 20.1.2017 får vi ta del av

”Pleppo 2, Vi mårar o på” – 30 platser är bokade! Syn-tolkning. Biljetten kostar 26€/synskadad. Anmälan senast torsdag 12.1 före kl. 14

Lördag 1.4.2017 kl. 19 har vi reserverat 35 platser till Humorgruppen KAJ:s föreställning. Mera info senare.

Distriktssekreterare Febe Mörk är anträffbar på verksamhetscentret Lyktan, måndag – torsdag kl. 9-14 på telefon 045-321 3320 och på vasasynskadade@gmail.com. Febe håller julleddigt 22.12 – 5.1.2017. På jobb igen måndag 9.1 kl.9.

Har du ärende till föreningen utöver kanslitiden kan du vänligen kontakta föreningens ordförande Andreas Kanto på tfn 050-537 6110 eller per e-post: andreas.kanto@gmail.com

Åbolands Synskadade

Kommande händelser och medlemsaktiviteter.

- Föreningens julfest blir 16 december på centret.

Stjärnkocken Tommy Gråhn lovar något gott och nytt. Sune Huldin kommer med musiken.

Anmälningar till Birgitta, Gun eller Håkan senast 7 december.

• ÅS vill önska alla medlemmar och samarbetspartners, FSS organisationen, alla distrikt med sina medlemmar och frivilliga hjälpare en Riktigt Fridfull Jul och ett Gott Nytt År 2017.

• ÅS styrelsen sammanträder i mitten på Januari för att diskutera händelser och aktiviteter. Mera info kommer sen via MB och FS samt förningspuffar i lokala pressen.

Kontaktuppgifter till föreningen är: Ordförande Birgitta Storbacka telefon 040-5867 179. Vice ordförande Rolf Rönnqvist telefon 0400 736 567. Gun Fröberg telefon 0408 336 630. Distriktskoordinator Håkan Ström telefon 0400 151 322 tisdag till torsdag klockan 10.00 till 16.00. Kontakter och anmälningar till dessa personer.

Ålands Synskadade

Simningen på Folkhälsans Allaktivitetshus fredagar kl. 12–13. Nya deltagare är välkomna, meddela till Bettina på tfn 19670 om du är intresserad. Sista tillfället för denna termin är 16.12.

Punktskriftskurs på Ankaret, onsdagar kl. 12–14.30. Nya deltagare är välkomna, meddela ditt intresse till Bettina på tfn 19670.

Borstbindningstillfällena på Ankaret, mån-dagar kl. 11.30–14.30.

Bowling ordnas, kontakta Bettina på tfn 19670 för mer info.

Månadsträffen på Ankaret brukar vanligtvis vara den andra måndagen i månaden. Närmare information i lokal-tidningarnas kalendrar.

Julfest på Ankaret torsdagen den 15 december. Ålands lucia med följe besöker oss. Mer uppgifter i lokal-tidningarnas kalender samt i Taltidningen längre fram.

Syntolkningen fortsätter som vanligt med teaterbesök och biobesök. Info om dessa finns i lokaltidningarnas kalender samt i taltidningen. Har du önskemål, hör av dig till organisationssekreterare Bettina Gröning.

Organisationssekreterare, Bettina Gröning finns anträffbar på Ankaret, Johannebovägen 7, mån-tis, tors-fre klockan 9.00–13.00. Ankaret, tfn 018–19670 E-post: aland.syn@aland.net

ANNONS

Brailledagen 2017

Brailledagen 2017 firas på Svenska Synskadade i Mellersta Nylands verksamhetscenter Hörnan, lördagen den 28.1 klockan 14. Programmet leds av Tessa Bamberg och Tor Hanner, som ansvarar för punktskriftsundervisningen inom FSS.

Trevligt program, samvaro och kaffeservering utlovas. Välkommen med!

KONTAKT

Funderar du på något kring FSS?

**Tveka inte att ta kontakt för att diskutera dina tankar med oss.
Vi finns här för din skull!**



Ordförande Sune Huldin
Telefonnummer: 040 566 8792
E-post: huldin.sune@gmail.com



Organisationsledare Matthias Jakobsson
Telefonnummer: 044 080 8004
E-post: matthias.jakobsson@fss.fi

Vi lyssnar på alla tankar och idéer om vårt förbund!