

# Finlands Synskadade

FÖRBUNDET FINLANDS SVENSKA SYNSKADADES ORGANISATIONSTIDNING

1/16



**8** Hur är det att leva med en synskadad?

**23** Droppa bort en vanlig ögonsjukdom

**18** En glad och ivrig Ann-Britt Mattbäck

# Innehåll

Nr 1, januari 2016

## LEDAREN

3 Jubileumsåret 2016: tillgänglighet och fest

## ARTIKLAR

- 4 Taltidning görs i Sverige  
6 Elever fick skyddsglasögon till nyåret  
8 "På BB grät jag, sedan accepterade jag fakta"  
10 Rätten att vara anhörig  
12 Österbottniska synskadade såg skärgårdsmusikal  
14 Utblick: Hälsa och välbefinnande – vad betyder det för dig?  
16 "Jag är inget medeltal"

## PROFILEN

18 Humorn hjälper Ann-Britt Mattbäck genom vardagen

## AKTUELLT

22 Aktuellt

## AKTUELLT I DISTRIKTEN

24 Aktuellt i distrikten



4



16



18

## 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](http://www.fss.fi/aktuellt/fs). Kan också fås som e-postbilaga. Årgång 105. Nummer 2/2016 utkommer 25.2, deadline 8.2.

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](mailto:soren.jonsson@fss.fi)

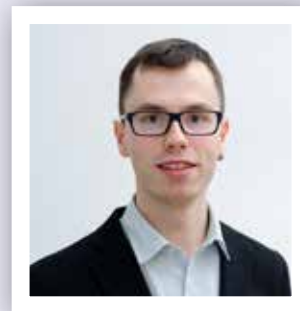
Meddelanden och annonser mottas av chefredaktören.

Prenumerationer och adressändringar:  
FSS kansli, tfn 09-6962 300  
e-post: [kansliet@fss.fi](mailto:kansliet@fss.fi)

Pärmbild: Ann-Britt Mattbäck har både skrattat och gråtit åt synskadan, men mest tycker hon den har gett henne mycket att vara tacksam för. "Jag kanske kan hjälpa någon annan med min historia", säger hon. Foto: Fredrik Westblom.

ISSN 0789-5739  
Forsberg, Jakobstad 2016

# Jubileumsåret 2016: tillgänglighet och fest



Jag måste börja med att bekänna en sak. Jag är en pdf-missbrukare. Om jag fritt får välja ett format att sända en fil i, är det just pdf. Nu tänker ni som läser detta kanske antingen: "vilken skenhelig typ vi har som chefredaktör" eller "än sen då?". Låt mig förklara.

Det finns någonting behagligt med att veta att dokument förblir som man tänkt sig. Det handlar om kontroll. Ända sedan tryckkonsten uppfanns har det visuella varit viktigt. Läsbarhet har varit i fokus – men läsbarhet för vem då? Målsättning med typografi är att förmedla texter på ett ändamålsenligt och estetiskt vackert sätt. Därför finns också pdf. Målsättningen med alla som använder och i bland även missbrukar formatet är att förmedla tilltalande dokument. Men här bör vi inse att det finns bättre alternativ. Varför måste varje liten middagsinbjudning eller styrelseprotokoll vara tilltalande? Ibland måste vi pdf-missbrukare släppa kontrollen och låta budskapet vinna över utseendet.

Alla som använder skärmläsare eller alla som någon gång öppnat en pdf-fil på sin mobiltelefon vet hur omöjligt det är. Att säga att man tycker om pdf och samtidigt jobba med tillgänglighet är som att vara präst och svära i kyrkan. Men enligt mig behöver vi en bredare syn på tillgänglighet än att skicka textfiler till varandra. Jag

tycker inte vi ska slopa det visuella helt och hållet. Vi ska göra information som alla kan ta till sig. Information tillhör alla.

Skulle till exempel Finlands Synskadade endast skickas ut som en textfil till alla, så skulle vi inte nå ut till lika många som vi gör i dag. Alla kan inte ta till sig text. Ungefär 6–10 % av finländarna har svårigheter med läsning eller skrivning. Vi får inte glömma dem heller. Bilder, illustrationer, citat och faktarutor gör innehållet mer lättöverskådligt för de som har svårt att ta till sig text. Det gläder mig att webbtv håller på att slå igenom också på den finländska mediemarknaden. Det är ett steg i rätt riktning och ett steg mot ett tillgängligare samhälle.

Tillgänglighet kan uppnås bland annat genom att erbjuda format som kompletterar varandra. Vi erbjuder denna tidning som tryckt tidning, som en inläst taltidning, i punktskrift och på webben. Tillgänglighet är också webbsidor som skärmläsare kan läsa. Tillgänglighet är mångmedialt. Tillgänglighet är helhet.

Under 2016 kommer FSS jobba för att synskadade kan ta till sig information. 2016 är också ett år för fest. FSS fyller 70 år och det är värt att fira. Pricka därför in datumet 21–22 maj i era kalendrar. Då firar förbundet sin jubileumsfest i samband med vårmötet 2016 i Rosendahl utanför Tammerfors.

**SÖREN JONSSON**  
CHEFREDAKTÖR



▲ **INGEN REDIGERING.** Det är stora förändringar i Finlandssvenska taltidningsföreningens verksamhet då redigeringen köps in. Prenumeranterna kommer att få bättre taltidningar, försäkrar Daniel Ainasoja.

TEXT: SÖREN JONSSON

# Taltidning görs i Sverige

**Svenskt företag tar över redigeringen av de finlandssvenska taltidningarna. Alla finlandssvenska redigerare sägs upp.**

**T**ALTIDNINGSFÖRENINGEN SER ÖVER sina kostnader. Genom att köpa redigeringen av det svenska företaget Textalk blir taltidningsproduktionen mycket billigare. De deltidsanställda redigerarna har gjort ett bra jobb, men det är inte effektivt att redigera taltidningen manuellt. Det svenska företaget

har utvecklat verktyg för att plocka ut hela tidningsmaterialet direkt från redaktionerna – inklusive familjeannonser och viktiga meddelanden.

– Redigeringen blir både billigare och snabbare på det här viset. Dessutom kommer kvaliteten att vara minst lika bra, säger

**Daniel Ainasoja**, verksamhetsledare för Finlands svenska taltidningsförening om Texttalkaffären.

## Samarbete med Goliat

Texttalk är marknadsledare på taltidningar i Sverige. De producerar 120 taltidningar i Sverige och har därmed bred erfarenhet. Helt automatiskt går det ändå inte att göra taltidningar av god kvalitet, menar Ainasoja.

– Texttalk kommer att ha någon form av manuellt arbete, men eftersom de inte längre gör någon textredigering går det betydligt snabbare. De har underleverantörer som under kvällen sorterar och granskar materialet till färdiga taltidningar, säger Ainasoja.

Med andra ord betyder det här att synskadade kommer att få sin taltidning när andra får sin papperstidning tidigt på morgonen. I dag kan det ta till klockan 12 på dagen innan synskadade har sin morgontidning.

## Nytt på kommande

Redigeringen av de finlandssvenska taltidningarna har varit FSTF:s viktigaste uppgift fram tills nu. Med denna uppgift utlokaliserad blir deras uppgift i stället att värna om kvaliteten på taltidningarna och komma med nya idéer.

– FSTF har ansvaret för att taltidningarna håller en bra kvalitet. Vi är fortfarande de finlandssvenska taltidningarnas huvudman i Finland. Vår roll är att bevaka att kvaliteten hålls på minst samma nivå som tidigare.

Eftersom mediemarknaden ständigt förändras går det inte att ligga på latsidan. Tidningarna söker nya former och FSTF måste hänga med.

– Vi vill kunna matcha de tidningar och tidningspaket som seende kan köpa. I år ska vi se till att synskadade tidningsläsare

får köpa samma tidningspaket som seende. Till exempel kommer vi att ändra vårt system så att vi kan erbjuda 5+2-erbjudandet som KSF Media erbjuder, säger Ainasoja.

Ett annat projekt som taltidningsföreningen har på gång är en helt ny typ av taltidning. En uppdaterad och färsk taltidning som bygger på webbmaterial.

– Vi har ett långsiktigt mål att kunna göra taltidningar från det som tidningarna lägger ut på webben. En fördel skulle vara att man kan ha en ständigt uppdaterad taltidning. Det är ett led i vår övergripande målsättning. Att kunna ge tillgängliga alternativ på finlandssvenska dagstidningar. ●



### FINLANDSSVENSKA TALTIDNINGSFÖRENINGEN

- Taltidningsföreningen ger ut nio finlandssvenska dagstidningar till de cirka 340 synskadade prenumeranter.
- Verksamheten bygger till 90 procent på bidrag från bland annat FSS, Penningautomatföreningen, kommuner och olika fonder.
- Utan inbesparingar skulle föreningen göra förlust år 2016. Med hjälp av utlokaliseringen av redigeringen kan de göra ett nollresultat.



**TANKEVÄCKANDE.** – Det här med synskador väckte känslor. En vardag för synskadade är inte så annorlunda, men det måste vara jobbigt att bli specialbehandlad, sade niorna Sebastian Geust och Ellen Voutilainen efter föreläsningen.

TEXT OCH FOTO: SÖREN JONSSON

# Elever fick skyddsglasögon till nyåret

**En synskada är aldrig att föredra, konstaterar informatör Johan Sundholm. Sedan 2006 har förbundet delat ut skyddsglasögon inför nyårsfirandet.**

**D**ET HÄR ÅRET fick åtminstone 18 personer ögonskador under nyårsfirandet. De flesta av dessa skador hade kunnat undvikas med hjälp av skyddsglasögon.

Sedan 2009 har det varit obligatoriskt för dem som avfyrar raketer att använda skyddsglasögon. Det har också märkts i statistiken. I medeltal fick 32 personer ögonskador mellan åren 2000 och 2009. Under de senaste tre åren har antalet skador varit 11 (2014), 17 (2015) och 18 nu i år.

Som ett led i att få ned antalet olyckor har FSS i preventivt syfte delat ut skyddsglas-

ögon till skolklasser i olika delar av landet. Inför nyårsfirandet 2015-2016 delade **Britta Nyberg** och **Johan Sundholm** ut skyddsglasögon till skolelever i Winellska högsta-diet i Kyrkslätt.

– Raketer och smällare är farliga. Var försiktiga och visa respekt till omgivningen, sade Nyberg till niorna.

Hon uppmanade alla att använda skyddsglasögon. Både de som avfyrar men också de som står i närheten och tittar på.

– Om olyckan ändå är framme ska man inte skölja ögonen som man så länge trott,

utan endast skydda ögonen med handen, vanten eller tyg tills man kommer till sjukhus, säger Nyberg.

## Bröt isen med gåta

FSS informatör Johan Sundholm fängslade niorna med sin förmåga att blanda humor med allvar.

– Vet ni vad som är blindas favoritmat?, inledde Johan Sundholm.

– Knäckebröd, man hör när det tar slut.

Efter en förlösande skrattsalva lyssnade niorna knäpptyst på när Sundholm berättade. Hjälpmedel, fritidsintressen, sociala situationer och vardagsbekymmer var några av ämnena som Sundholm behandlade.

– Jag behöver mer hjälp än andra. Om jag till exempel tappar bort mina strumpor någonstans är det en plåga att hitta dem. Jag behöver ändå inte en personlig assistent så mycket som många skulle tro, säger Sundholm.

En vardag för en synskadad är inte så märkvärdig egentligen, konstaterar han.

– En synskada är aldrig att föredra. Jag hör på raketer. Det kan också vara helt roligt, men jag skulle ändå gärna se dem.

## Fråga Sundholm!

Efter anförandet svarade Sundholm på publikens frågor.

**Vad är det som skiljer sig i din vardag?**

– Som synskadad är jag tvungen att vara organiserad och ha ett bra minne. Ta till exempel konservburkar. De är omöjliga att se skillnad på för en som är blind. Jag får sortera dem på olika hyllor och komma ihåg vilken burk jag lagt var, säger Sundholm.

**Har du hund?**

– Nej jag har inte hund, jag har haft en men vi passade inte ihop.

## Har du någonsin tappat bort dig?

– Jag har faktiskt tappat bort mig hur många gånger som helst. Det är lätt att gå fel i en korsning eller svänga för mycket i en y-korsning. En gång löste jag det genom att slå in adressen på min telefon. Den gången var jag nervös att telefonen inte skulle hitta min plats. Men den gjorde det och kunde leda mig rätt. Andra gånger när mitt mobilbatteri varit urladdat får jag fråga mig fram.

**Umgås du mer med synskadade eller med seende?**

– Nuförtiden umgås jag mer med seende, men förr umgicks jag mest med andra synskadade. Det har att göra med min skolbakgrund från blindskolan. Men när jag bytte skola i nian och började i Karis högstadium var det svårt för mig att få vänner. Folk var rädda.

– Det vill jag säga er. Om ni får en synskadad i klassen, så ta med den i gänget!

## Raketer hör till

Ett nyår höll det på att gå riktigt illa för **Eilen Voutilainens** familj. En så kallad ”gryta” föll omkull och sköt raketer rakt mot publiken. Ändå är hon avvaktande till att använda skyddsglasögon.

– Jag är lite rädd för raketer och avfyrrar aldrig raketer själv. Om jag skulle skjuta raketer själv skulle jag använda skyddsglasögon, men i publiken känns det inte motiverat, säger hon.

För **Sebastian Geust** är fyrverkerier nyårets höjdpunkt. Nyårslyckor, vänner och god mat i all ära, men utan fyrverkerier blir det inget nyår. Han använder skyddsglasögon om han är med och avfyrrar raketer, men inte heller han skulle sätta på dem i publiken.

– Det skulle nog krävas att någon i min närhet skadar sig innan jag skulle använda skyddsglasögon i publiken, säger Geust. ●



# ”På BB grät jag, sedan accepterade jag fakta”

**Hur är det egentligen att leva tillsammans med någon som är synskadad? Sanna Söderlund från Åland är gift med maken Rolf, har ett barn med synfel och bloggar om saken.**

TEXT OCH FOTO: SANNA SÖDERLUND

**J**AG ÄR EN grillfinska. Det är ett vedertaget skämtsamt begrepp på Åland och inbegriper finskpratande fastlänningar som reser till Åland för att sommarjobba. Och som så många andra grillfinskor så hittade jag min kärlek på denna holme i mitten av nittioalet. Att han var synskadad visste jag från början, han berättade att han hade en fosterskada som gjorde att han hade runt 25 % av normal syn. Det tänkte jag sällan på så mycket, han hade lärt sig att klara sig med det han hade.

Det var aldrig någon stor sak varken för mig, för mina vänner eller för min släkt. Det var värre för min mormor att han inte kunde finska så de tog till sig kroppsspråket - det byttes många glada tjuvnyp mellan dem.

Vi gifte oss 2001 och 2002 storrenoverade vi samtidigt som vi väntade på tillökning i familjen. Makens syn försämrades i samma veva. Vecka efter vecka blev det sämre. Sonen föddes och makens fosterskada visade sig vara en sällsynt mutation som var ärftlig. Han fick efter drygt 30 år äntligen sin rätta diagnos, aniridi. Även sonen fick samma diagnos. Jag var mentalt lite förberedd så det blev inte den värsta katastrofen. Jag grät en dag på BB och accepterade sedan fakta.

## Operation och mentala sår

Maken fick under 2003 sin första ögonoperation: byte av hornhinna, konstgjord lins och iris. Han fick inte lyfta mer än en mjölkburk, han skulle ha massor av medi-



ciner, ögat skulle rengöras flera gånger om dagen och, sköld till natten.

## » Sår går att rengöra, men det är mycket svårare att komma åt sår i själen. «

Komplikationer tillkom. Jag steg upp en timme tidigare på morgnarna för att hinna med alla mediciner. Hemtjänsten kom och gav medicinerna på dagen, jag tog över då jag kom hem. Sonen var delvis hemma med maken, delvis hos svärföräldrarna under den tiden jag arbetade för den tiden fanns inte dagis för barn under tre år i kommunen. Efter ett tag opererades det andra ögat också.

Maken mådde inte psykiskt bra av allt detta, det var den svåraste biten. Sår går att rengöra men det är mycket svårare att komma åt sår i själen. Med små steg tog vi oss uppåt, sedan grumlades hans hornhinnor igen, synen försvann en gång till och nu flyttades vården till Stockholm där han nu under hösten 2015 fick en sned hornhinnetransplantation tillsammans med stamcellstransplantation. Ögontrycket är ännu inte helt bra, men i det stora hela är vi nöjda.

Sonen har också opererats på grund av högt tryck. Hans hornhinnor är inte heller något att hurra för, men tillsvidare klarar han sig bra så vi avvaktar med ytterligare ingrepp. Jag har lärt mig massor om synrelaterade saker och träffat underbara människor under dessa år.

### **Alla dessa blanketter**

En stor förändring som rätt nyligen har gjort vår vardag annorlunda är personliga assistenter. Efter en lång process har maken och sonen nu rätt till personlig assistans utöver det jag gör. Jag har skrivit dussintals besvär, ansökningar, rättel-

seyrkanden och FPA-blanketter. I början kändes det jobbigt, men man blir van vid dessa med åren.

Det som jag däremot inte blir van vid är avundsjukan. Jag känner till personer som t.ex. kallar makens och sonens assistenter för "förmåner". Dessa människor saknar ofta förmågan – eller viljan – att sätta sig i den andras situation. Jag söker ännu botemedel mot det.

Hur ser då en vardag ut hos oss? Jag vaknar först och väcker sonen. Jag lagar frukost och ger mediciner, släpper katterna ut eller in. Kör sonen till busshållplatsen och åker på jobb. Maken stiger upp lite senare, hans personliga assistent kommer under förmiddagen.

Då sonen kommer från skolan, kommer även hans assistent. De läser läxor och tränar. Jag kommer hem runt halv sextiden. Middagen har maken lagat, vi försöker äta en gemensam middag tillsammans och sedan det kvällsprogram av något slag. De flesta kvällarna har någon eller några av oss någon aktivitet, men nuförtiden kan det hända någon gång att vi t.ex. ser på en film eller ett tv-program. Helst ska den vara svensk för att textremsan kan vara för svårläst.

Vi försöker leva så normalt liv som möjligt. Vissa saker tar längre tid, vissa behöver göras på annat sätt. Det finns saker som jag är bra på och det finns saker som min man kommer alltid att kunna göra bättre än jag. Vi kompletterar varandra. Vi har dagar då allt är bra och dagar då det inte är det och dagar där mittemellan. Ett vanligt liv. ●



# Rätten att vara anhörig

**På FSS parkurser brukar psykolog Thomas Londen föreläsa om närstående perspektivet och rollen som närstående. Det kan i många fall vara utmanande. Det gäller att hjälpa och stödja, men inte för mycket.**

## **Hur kan man som närstående ge stöd?**

– Man kommer jättelångt genom att vara närvarande och ge tid och empati. Det handlar om att lyssna, bejaka och låta personen vara som den är. Och absolut inte oja och voja. Det finns en risk att man som närstående börjar ta över. Man vill vara till hjälp och menar väl, men man gör den synskadade en björntjänst om man hjälper för mycket. I praktiken betyder det att man på sätt och vis omyndigförklarar en annan person. Många synskadade kan uppleva detta som kränkande.

## **Var ska man börja?**

– Viktigt är att sätta sig in i synskadefrågor direkt från början och dessutom vara lyhörd för hur den synskadade själv upplever situationen. Trenden inom social- och hälsovår-

den idag är man försöker ta med kärnfamiljen i processen, men det sker inte alltid. När någon förlorar synen skulle det bästa vara om närstående tas med i vårdprocessen och få höra vad en ögonskada innebär och vad det har för konsekvenser.

## **Kan du ge exempel på hur man kan hjälpa?**

– Man behöver vara uppmuntrande, stödjande och inge hopp. Viktigt är att stödet ges på olika sätt, dels i helt praktiska frågor men det emotionella stödet är minst lika viktigt. Att bli diagnostiserad med en synskada innebär inte slutet, många synskadade lever ett rikt liv med god livskvalité. Som partner eller närstående kan man till exempel hjälpa till att hitta nya fritidsintressen och styra livet in på de villkor och premisser som syn-

skadan innebär. Men anhöriga ska också ha rätten att vara anhöriga.

#### **Vad menar du?**

– Jag upplever att anhöriga är en eftersatt grupp. Det finns många som kämpar i det tysta. De är lojala och sätter sina egna saker åt sidan. I många fall kan familjelivet i praktiken bli styrt utgående från personen med en synskada. Detta är naturligtvis en subjektiv sak, många har det bra i alla fall, men det finns mycket forskning som tydligt visar att alltför många anhöriga upplever situationen som mycket utmanande.

#### **Vad finns det för risk med det?**

– Också anhöriga kan bli mer isolerade. Kompisrelationer kan lida och man bör-

jar må sämre psykiskt. Anhöriga kan uppleva det som ett svek att lämna sin partner ensam hemma medan de går ut med sina vänner. Just den här frågeställningen har kommit fram otaliga gånger i samband med kurser runt om i Finland. Till anhöriga vill jag säga: Du ska göra det! Du vinner på det själv och det hjälper också den synskadade i det långa loppet. Om du hela tiden är där och fixar så finns det en risk att du bidrar till en inlärd hjälplöshet. Detta passiverar den synskadade vilket ingen vinner på. Dessutom har du rätt till ditt eget liv. Allra först är det naturligtvis viktigast att man sinsemellan diskuterar igenom detta och att man går vidare med ömsesidig respekt. ●

## ANNONS

### **Robert Åke Lindroos stipendier**

Stiftelsen Robert Åke Lindroos delar ut stipendier till svenskspråkiga synskadade personer för utbildning, fortbildning och studier. Ansökningstiden är fortfarande löpande.

Till en fritt formulerad ansökan bör bifogas information om utbildning (inklusive kostnadsberäkning) eller bevis på studier, t ex studieregisterutdrag. Erhållet bidrag ska redovisas.

Ansökan riktas i första hand till organisationsledare Matthias Jakobsson per e-post som word-bilaga eller som rtf-fil. E-postadress: matthias.jakobsson@fss.fi. Alternativt kan ansökan skickas per post till Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf, Parisgränden 2 A 1, 00560 Helsingfors.



TEXT: FEBE MÖRK, FOTO: PETTE RISSANEN, FEBE MÖRK

# Österbottniska synskadade såg skärgårdsmusikal

**I**ARLA MORGONSTUND STARTADE Rafael Palm sin buss och plockade på de första morgonpigga resenärerna kl. 05.00 i Jakobstad. Färden fortsatte längs med riksåttan och kl. 6.50 kom Oravais Trafiks gula buss till Lyktan.

Trångt var det i bussen, men som bekant så "finns det hjärterum så finns det stjärterum". Väl framme i Åbo tog vi sikte på Åbolands Synskadades verksamhetscenter där deras ordförande Birgitta Storbacka med ledsagare tog emot oss med glögg och pepparkaka.

Några timmars vila kändes välbehövlig på hotell Sokos Hotel Hamburger Börs innan

vi traskade iväg till Åbo Svenska Teater kl. 17.00.

Vi blev mycket fint mottagna av vaktmästarna och den publikansvariga på teatern, som inte tidigare hade någon erfarenhet av vad syntolkning innebär. Vår syntolk, Gun-Britt Westerlund från NÖSS, berättade en stor del av innehållet redan i bussen, vilket var bra, för det var fullt ös på scenen under hela föreställningen.

En enkel koreografi i form av halmbalar och plastskynke som föreställde vatten, samt en plåt som skramlade när det åskade var mycket effektivt i all sin enkelhet. Fö-



**▲ STORMSKÄRS MAJA.** Syntolken sätter ord på vad som händer på scen. Innan föreställningen börjar får de som ska se föreställningen med syntolkning bekanta sig med skådespelarna och höra deras röster.

reställningen skedde på dialekt och Emma Klingenberg som spelade Maja hade en bekant dialekt för de flesta av oss eftersom hon är hemma från NÖSS verksamhetsområde.

Innan föreställningen började presenterade skådisarna sig för oss med sina namn och vilken rolltolkning de hade. Detta underlättade eftersom de synskadade då kunde känna igen rösten på dem och hade lättare att följa med. Efter föreställningen kom den publikansvariga fram till oss och tackade för att även hon fått ta del av syntolkningen och önskade oss välkomna åter!

Söndagen användes på ett effektivt sätt. Kl.10 startade bussen med en timmes rundtur i Åbo för den som ville. Vi fick en alldeles förträfflig guidning av Solveig Audas! Därefter besökte vi den årligen återkommande gammaldagsmarknaden mitt emot domkyrkan.

Kl.12.30 var det dags att ta avsked av Åbo för denna gång och vi tog sikte på IKEA i Reso där vi hade lunch och shopping.

På vägen hem möttes vi av snö och kyla och vid ca kl.20.30 rullade bussen in vid Lyktan och vi fick tacka varandra för en jättevälbehållande och intensiv weekend. ●

## Sök bidrag från Blomsterfonden

Förbundet Finlands Svenska Synskadade rfs fristående fond, Blomsterfonden, har lediganslagit bidrag att söka.

Bidrag kan sökas både av synskadade privatpersoner, grupper av synskadade eller av FSS distriktsföreningar. Till exempel delas bidrag till ledsagning, syntolkning och deltagaravgifter. Syftet med understödet är att personer med synnedsättning får möjlighet att delta i motions-, rekreations- och kulturaktiviteter.

Blomsterfonden delar ut bidrag till evenemang, läger och kurser, som inte fått understöd från annat håll.

Ansökan fylls i på en ansökningsblankett som fås per e-post av FSS organisationsledare Matthias Jakobsson, [matthias.jakobsson@fss.fi](mailto:matthias.jakobsson@fss.fi). Det går också att fylla i ansökan per post. Kontakta Matthias Jakobsson för ytterligare information.

Ansökningstiden är 1.1–31.3. Ofullständiga ansökningar eller ansökningar som inte inkommit i tid beaktas inte. För mer information kontakta Matthias Jakobsson, tfn 044 080 8004.

# Hälsa och välbefinnande – vad betyder det för dig?

**J**AG SITTER VID köksbordet, vi har nu år 2016. Ett år ännu så öppet och fullt med möjligheter. Jag som denna gång har fått äran att skriva i er tidning heter Pia Nabb och jobbar på Folkhälsans Förbund med hälsofrämjande verksamhet för äldre, för närståendevårdare och anhöriga.

I mitt arbete har jag glädjen att möta människor i olika åldrar, människor som befinner sig i olika livssituationer. Alla dessa möten får mig att känna mig ödmjuk inför livet, samtidigt som våra olika verksamheter ständigt ger mig tillfällen att fascineras av människors fantastiska förmåga att se möjligheter i de mest ut-satta och svåra situationer.

Hälsa och välbefinnande är begrepp som sannolikt har olika mening för oss alla. Vad betyder orden för dej? Kan man uppleva hälsa trots att man har drabbats av begränsningar och förluster? Fundera

en stund. Vad behöver du, här och nu för att må så bra som möjligt? Är det en stunds vistelse i naturen, ett telefonsamtal till en god vän, något gott att äta, en god bok, en rask promenad. Svaren kan vara många. Att stanna upp och föra en dialog med sig själv kan ge god vägledning till ett ökat välbefinnande. Vid utvärdering av våra olika verksamheter kan vi se att en gemensam välmåendefaktor är kamratstöd. När vi får träffa människor i liknande livssituation som oss själva, får utbyta erfarenheter, får tips och råd av varandra, då får vi kraft och styrka att möta livets utmaningar.

Att få vara en del i en organisation som jobbar med att skapa mötesplatser mellan människor känns gott. Forskning stödjer uppfattningen att vi mår bättre när vi finns i ett socialt sammanhang där vi får uppleva mening och delaktighet, där vi får känna oss behövda, sedda och

---

---

*Forskning stödjer uppfattningen att vi mår bättre när vi finns i ett socialt sammanhang där vi får uppleva mening och delaktighet, där vi får känna oss behövda, sedda och bekräftade.*

---

---

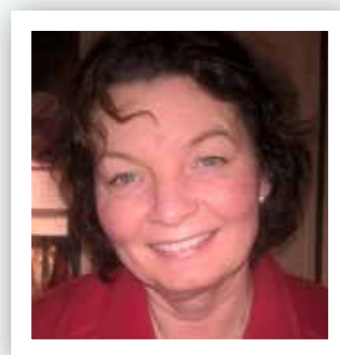
bekräftade. Vi vet också att det tyvärr finns många människor som idag upplever ofrivillig ensamhet och isolering. Hur når vi dem?

Här har vi organisationer en gemensam utmaning. Ett steg framåt i utvecklingen kan vara ett utökat nätverksarbete. Genom samarbete där vi kan använda våra egna och varandras styrkor och resurser når vi flera. Min egen erfarenhet är att samarbete också ger inspiration och motivation i det egna arbetet. Som enskild medmänniska kan vi också stödja varandra genom att observera omgivningen. Kanske har vi en ensam granne, vän eller släkting som vi kan rikta vår uppmärksamhet mot och bjuda med nästa gång vi till exempel går på vår föreningsträff.

Jag hoppas att du som läser denna tidning tar del av synskadeföreningarnas goda verksamhet samtidigt som jag också önskar dig välkommen med i

Folkhälsans aktiviteter. Vår verksamhet är tillgänglig för alla och är så långt som möjligt anpassad för personer med olika funktionsnedsättningar såsom syn-, och hörselnedsättningar. Inom äldre-, och närståendeomsorgen ordnas verksamhet som främjar rörlighet-, och balans-, minne-, och social samvaro. För anhöriga ordnas bland annat rekreationsdagar, kurser och samtalsträffar.

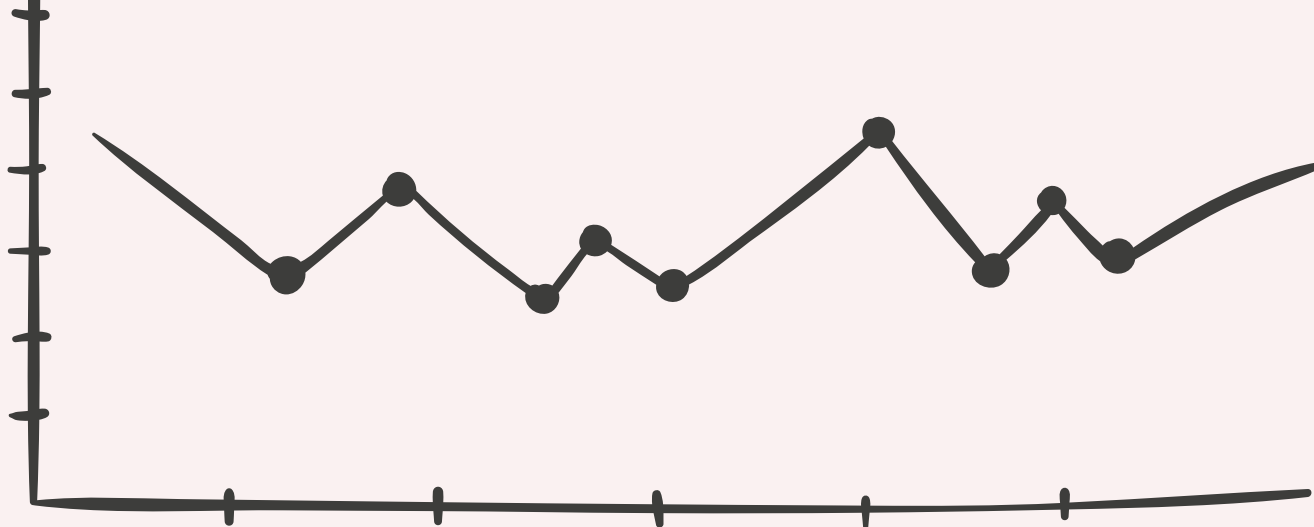
Så låt år 2016 bli året då vi tar ett ökat ansvar för vår hälsa och välbefinnande och där vi genom samarbete arbetar för att öppna upp nya möjligheter till glädje för alla. Det blir ett gott år! ●



PIA NABB  
KOORDINATOR ÄLDRE OCH HÄLSA  
SAMT NÄRSTÅENDEVÅRD  
FOLKHÄLSANS FÖRBUND

TEXT: ANDERS NYBERG

# ”Jag är inget medeltal”



**Det finns tre typer av lögn: lögner, förbannade lögner och statistik. Det är ett citat av Benjamin Disraeli som många av oss har konfronterats med. Sanninghalten är en annan fråga.**

**S**TATISTIK OCH BEGREPPET medeltal är svårhanterligt och något som många hänvisar till för att antingen omkullkasta andras åsikter eller för att stärka sina egna argument. Genom att välja eller välja bort (eller modifiera) en del i ett urval, kan resultaten manipuleras.

Centralt inom en statistisk undersökning är validitet och reliabilitet.

Validitet innebär ett tests förmåga att mäta det man verkligen avser att mäta – alltså korrelationen mellan det teoretiska och det operationella.

Reliabilitet avser hur tillförlitligt en mätning är, att ett flertal mätningar ger samma resultat.

Statistik presenteras ofta i diagram eller kurvor och många beslut fattas på basen av statistik. Till exempel anses medeltal vara ett normerande värde. Gränser inom samhällservicen dras ofta i enlighet med hur de flesta har det i en viss fråga. Det fatala med det resonemanget är ju att statistik endast är intressant då man iakttar något utifrån. På ett personligt plan är vi alla unika, ingen av oss är ett medeltal. Resonemanget med statistik är alltså av



## ” Det där med att ha det bra är synnerligen individuellt och subjektivt. Att mäta när någon annan än man själv har det bra är omöjligt med statistiska metoder.

förvaltningsmässig karaktär och saknar helt en individualpsykologisk dimension.

Vårt samhälle präglas för tillfället av en märklig kraft, där politiker mäter samhället i euro. Pengar är ett övergående fenomen i den parentes av världshistorien vi nu befinner oss i. Redan en antydning om att mäta ett samhälle är befängt. De man försöker mäta kan inte ställas i en sådan ordning att man kan mäta dem med samma måttstock. Redan de senaste århundradena har visat hur dylikt tänkesätt ramlar ihop rätt snabbt. För inte speciellt länge sedan ansågs att ett ökat antal trådtelefoner var bevis på ökat välstånd. I dag anses trådtelefon vara bevis på något annat.

Samhällsmaskineriet och myndigheter har fått för sig att indela oss medborgare enligt olika mätningar. Det kan vara inkomstnivå, intressen, bostadsort och så vidare. Dylik indelning bör anses vara godtyckligt tillkomna och godtycke borde vara något som inte skall förekomma. Det skapas gränser för vad vi får och kan göra. En i mitt tycke mycket märklig ekvation och inte alls logisk.

Orsaken kan kanske spåras i att politiska beslutsfattandet sköts av partipolitiker, där ideologin fått ge efter för omtanken om sitt eget återval. Politiken är kortsiktig.

I ett jämställdhetsperspektiv borde man tänka att alla inte skall ha det lika, utan att alla skall ha det bra. Det där med att ha det bra är synnerligen individuellt och subjektivt. Att mäta när någon annan än man själv har det bra är omöjligt med statistiska metoder. Vi borde sträva till en nivå av acceptans. Det finns många beteenden vi kan acceptera på någon nivå och med olika styrka, samtidigt som även det motsatta gäller. En acceptans av människan i alla situationer borde vara en naturlig sak och människan skall vara okränkbar.

Såtillyvida blir jag allt mera positiv till definitionen av agnosticism, då den definieras som ”verkligheten är ovetbar”. Vem har rätt att säga vad som är rätt? Med statistik kan man indela vissa fenomen enligt vissa kriterier. Den eviga frågan är dock till vilken nytta dylik indelning är för den enskilda människan. ●



TEXT OCH FOTO: FREDRIK WESTBLOM

# Humorn hjälper Ann-Britt Mattbäck genom vardagen

**Årets brailör är en ivrig person. Hon använder punktskriften till vardags med hjälp av sitt punktskriftstangentbord och märker saker i sin omgivning. Hon heter Ann-Britt Mattbäck och klarar vardagen med skrattet i bakfickan.**

**D**RAGSPELSMUSIKEN LJUDER I lokalen. Besökarna pratar, skrattar och slamrar i kaffekopparna. Förväntan ligger i luften, men alla tystnar då en dam stiger upp från sin stol, harklar sig och säger:

– Ja, vi kan väl börja då.

Hennes röst är glad och sprudlande. Hon är anledningen till att alla samlats i Norra

Österbottens Svenska Synskadades (NÖSS) verksamhetscenter Fyren i Jakobstad den här kvällen. Hon heter Ann-Britt Mattbäck, är 78 år gammal och är årets brailör – även om det är en titel hon själv inte gillar.

– Visst använder jag punktskrift i vardagen. Fryspåsarna är markerade, likaså kryddburkarna, men inte är jag någon aktiv punktskriftsläsare. Därför sade jag först ifrån då jag fick veta att jag ska tilldelas utmärkelsen men efter diskussioner om en mindre slående titel som en vardagspunktare gick jag med på det.

Den inställningen säger väldigt mycket om Mattbäck. Hon är en positiv, glad person som gärna ställer upp för andra, men samtidigt är hon väldigt jordnära och vill ogärna



**ÅRETS BRAILLÖR.** Ann-Britt Mattbäck tycker punktskriften ska vara rolig att lära sig. Därför har hon skapat en egen lärobok.

ställa till en scen. Det kommer av hennes bakgrund. Som jordbrukarhustru från Edsevö har hon haft mycket annat att tänka på och det är också en av orsakerna till att hon klarat livet som synskadad så bra.

– Nu i efterhand inser jag att det att jag som tjugohåring fick veta att jag skulle bli blind måste ha varit ett stort trauma för mig. Men då hade jag inte tid att sörja. Familjen, jordbruket och djuren skulle skötas ändå, säger hon.

## Fatal traktormiss

Mattbäck lider av den medfödda sjukdomen retinitis pigmentosa. Sjukdomsförloppet försämrar synen gradvis tills den slutligen

för Mattbäck försvann helt. Hon märkte att det var något fel med synen en dag då hon körde traktor och inte kunde se lika bra som tidigare.

– Jag höll på att ta en stor lada med mig, säger hon kortfattat.

Läkarna kunde inte ge någon diagnos. Därför begav hon sig till Uppsala och besökte en professor för att få hjälp. Det hon istället fick var beskedet att hon skulle bli blind.

– Jag minns det så väl. Jag kom ut från hans mottagning och tårarna bara rann. Det regnade och jag ville inte röra mig bland folk. Jag tänkte att alla kan se på mig att jag ska bli blind. Det var svårt, säger hon.

Jordbruket räddade henne. Hon fortsatte arbeta som förr och kom också på allehanda

” Jag kom ut från hans mottagning och tårarna bara rann. Det regnade och jag ville inte röra mig bland folk. Jag tänkte att alla kan se på mig att jag ska bli blind.

knep för att klara livet då synen försämrades. Skyddande visir hindrade henne från att skrapa upp ansiktet i svinhuset och uppsatta band hjälpte henne hitta i omgivningarna runt huset själv.

– Jag har tack vare det här fått leva hela mitt liv i Edsevö. Det är en fast punkt i tillvaron för mig och där laddar jag kropp och själ. Jag känner varje sten och varje träd här. Kommer jag bort mig så hittar jag alltid hem.

## Hitta sitt sanna jag

Ledarhunden Fasu utgör också en stor hjälp i vardagen. Tack vare honom kan hon röra sig självständigt och leva sitt eget liv. Det är otroligt viktigt och något hon ofta tar upp då hon agerar stödperson åt nya synskadade.

– Jag brukar säga ”du ska vara dig själv. Du är samma människa som tidigare och du är inte din synskada.” Många tycker tyvärr att de förlorar sitt människovärde men så är ju inte fallet. Därför är det också viktigt att du fortsätter göra samma saker som du gjort tidigare men på nytt, eget sätt. Anhöriga ska finnas till, stöda och hjälpa men inte för mycket, säger Mattbäck.

Ett viktigt stöd i vardagen är punktskriften. Taltidningar och syntetiskt tal är bra till mycket men kan inte ersätta känslan av att själv få läsa en text. Det är också därför som årets brailör, efter punktskriftens skapare Louis Braille, utses.

## En gammal förbundsrev

Ann-Britt Mattbäck är på det klara med att punktskriften ska vara rolig att lära sig. Därför föreläser hon också i skolor och lyfter fram den.

– Jag har bland annat gjort den här boken med en bokstav, dess motsvarighet i braille

och en bild föreställande något jag associerar med bokstaven. Så har vi till exempel bokstaven a, en punkt och en bild av en apa, säger hon och visar sin egengjorda lärobok.

Att humorn är viktig för henne, det blir snabbt tydligt. Hon skrattar mycket och är ivrig att berätta om sitt rika liv och allt hon hunnit med som bland annat ordförande för NÖSS och förbundsstyrelsemedlem för Finlands svenska synskadade FSS.

– Jag har aldrig sett min synskada som något dramatiskt, tvärtom. Tack vare den har jag fått så mycket värme och glädje, och så många människor jag kommit i kontakt med. Kanske har jag också kunnat ge något av mig själv och kunnat hjälpa någon annan. Jag har skrattat och gråtit åt min synskada många gånger. Jag har gjort så mycket to-kigt, som den gången jag flög till Helsingfors och i vänthallen försökte ändra nackstödet på stolen men försökte flytta en annan människas huvud istället. Det är sådana små pinsamheter jag varit med om men det kan jag ju inte göra något åt. Det är de seende människorna som tyvärr fått anpassa sig till mig.

### **Hur tycker du samhället förhåller sig till folk med synskador?**

– Det är mycket bättre ställt nu än det var tidigare. Det har bland annat FSS och NÖSS hjälpt till med. Vi finns ju till för att informera omvärlden om att vi finns. Det är extremt viktigt att ha en organisation bakom sig som stöder i det fallet. Fortfarande finns det ändå mycket att arbeta med. Samhället borde bli mycket bättre anpassat till oss. I olika köer är det svårt att veta när det är ens tur. De borde ha en talsyntes som ropar ut numren. Och om du någon gång träffar en människa med synskada så är det god kutym att säga vem du är då du presenterar dig. Vi hör inte alltid skillnad på rösten, säger Mattbäck.



▲ **TROTJÄNARE.** Ledarhunden Fasu är Mattbäck's trofasta vän. Nu börjar han däremot bli gammal. "Det är min stora sorg", säger hon.



▲ **UTMÄRKELSE.** "Kanske vi ska börja då?" Festligheterna vid Fyren är trevliga. Här utnämns Ann-Britt Mattbäck till årets brailör.



## AKTUELLT

# Bakterier från golfbana biter på parasitsjukdomar

ALFRED NOBELS TESTAMENTE står det att hans pris ska gå till dem som under det gångna året gjort störst nytta för mänskligheten. Och ser man på vilka som fick medicinpriset 2015 kan man konstatera att kommittén prickade rätt.

Hälften av medicinpriset gick till kinesiskan **Tu Youyo** för upptäckten av en ny typ av malariamedicin. Den andra hälften delade japanen **Satoshi Omura** med irländaren **William Campbell** för forskning som lett till mycket effektiva behandlingar mot parasitmaskar som orsakar flodblindhet och lymfatisk filariosis.

Parasitsjukdomar drabbar särskilt den fattigaste delen av mänskligheten och är ett hinder för att förbättra människors hälsa och välmående. Därmed har dessa forskningsprojekt ofantlig betydelse för den globala hälsan.

– Man kan säga att en tredjedel av jordens befolkning är i riskzonen för någon av de två parasitsjukdomarna, säger experten **Anna Widell** professor i medicinsk

genetik i programmet Vetandets värld i Sveriges radio.

Den ena sjukdomen, Lymfatisk filariosis eller elefantiasis som den också kallas, är en mycket stigmatiserande sjukdom. Kroppsdelar svullnar groteskt vilket gör folk arbetsoförmögna. Den andra ger upphov till blindhet.

### Ett krig mot maskar

Flodblindhet är en infektionssjukdom som orsakas av knott som lever nära floder i tropikerna. Genom ett bitt sprids parasitmasken till människan.

Efter att rundmasken förökade sig vandrar mikroskopiska larver genom kroppens vävnader. Bland annat till ögats hornhinna.

Maskarna kan leva i människan i uppemot 15 år. När ynglen når ögonen reagerar kroppens immunförsvar, vilket leder till stark inflammation med blindhet som följd.

### Ett nytt läkemedel skapas

Historien om den otroliga behandlingen mot parasitmaskar börjar i Japan på 1970-talet. Mikrobiologen Satoshi Omura reste runt och

samlade in jordprover för att hitta nya stammar av bakterier inom släktet *Streptomyces*. Han hade en tanke om att bakterierna kunde innehålla ämnen starka nog att ta kål på olika mikroorganismer.

Från början hade han tiotusentals olika bakteriekulturer under odling. Bland dessa valde han ut ett femtiotal som föreföll mest lovande. De mest lovande stammarna skickade han till parasitologen William Campbell i USA.

Campbell fann att en komponent från en av Omuras bakterieodlingar var särskilt effektiv när det gällde att bekämpa parasiter hos olika husdjur. Den verksamma substansen renades fram och fick namnet Avermectin. Avermectin modifierades därefter till Ivermectin, som var ännu effektivare och som slog ut en rad olika parasiter, både i djur och i människa. Ivermectin visade sig också vara mycket effektivt mot de parasiter som orsakar flodblindhet och lymfatisk filariosis. ●

**Källa: Nobelförsamlingen, Forskning och Framsteg, NPR, SR och HBL.**

# Ögondroppar löser upp störande protein i linsen

**F**ORSKARE HAR TAGIT fram en alternativ behandlingsmetod av grå starr. I stället för operation har de tagit fram steroidbaserade ögondroppar som löser upp proteinklumpar.

Linsen i ögonen ska vara klar och genomskinlig. Då ser man bra. Men med åldern eller på grund av medfödda gener blir linsen grumlig. Det här kallas för grå starr.

Grå starr uppkommer när proteiner i linsen klumpar ihop sig. Ljuset hindras att nå fram till näthinnan, vilket leder till suddigare syn. Man behöver också mer ljus för att se. Hittills har operation varit den enda behandling som funnits. Den grumliga linsen i ögat ersätts med en konstgjord lins. Det är en snabb operation som sällan leder till komplikationer.

Grå starr är den vanligaste orsaken till blindhet i världen. I västvärlden opereras ögonsjukdomen, men inte i utvecklingsländerna. Nu har forskare vid universitetet i Kalifornien tagit fram

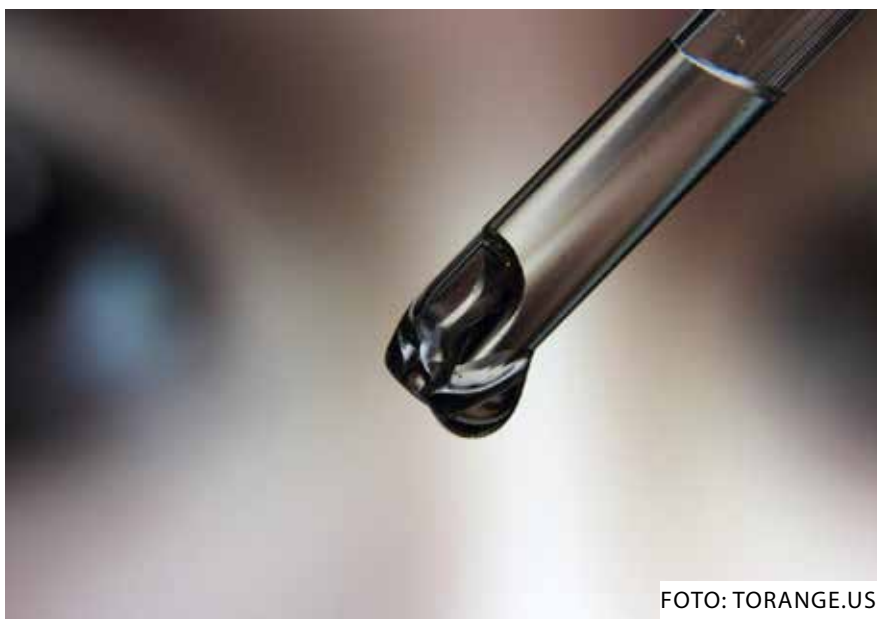


FOTO: TORANGE.US

ögondroppar som kan vara en förmånligare behandlingsmetod – t.ex för behandling i u-länder. Deras resultat har publicerats i den vetenskapliga tidskriften Nature.

Doktor Kang Zhang och forskare i Kina studerade arvsmassan hos barn med medfödd grå starr. De upptäckte att alla barn hade mutation i en gen som borde producera substansen lanosterol – en steroid som naturligt förekommer i kroppen. Lanosterol förhindrar enligt

forskarna proteiner från att klumpa ihop sig till grå starr.

Tester på kaniner och på hundar visar att lanosterol kan förebygga och avlägsna grå starr. Hundarna behandlades med ögondroppar och resultaten verkar lovande, även för människor.

Nästa steg blir kliniska tester. Forskningsledare Zhang säger i en podcast i Nature att gruppen hoppas kunna inleda kliniska test i slutet av 2016. ●

**Källa: CBS, Ny Teknik**

## Fyra blir till fem i SAMS

Finlands Svenska Handikappförbund är SAMS femte medlemsförbund från och med den 1.1.2016. De tidigare medlemsförbunden är FDUV – Förbundet de utvecklingsstörda väl, Finlands svenska synskadade,

Svenska hörsel förbundet och Psykosociala förbundet. – Vi är glada över att Handikappförbundet blivit medlem i SAMS. Det känns motiverande att fortsätta vårt viktiga arbete nu när vi alla finlandssvenska funktions-

hinderorganisationer är samlade under samma förbund. Finlandssvenska funktionshindersektorn är nu mer förenad än tidigare, säger Nina af Hällström, verksamhetsledare på SAMS. ●



## AKTUELLT I DISTRIKTEN

### Norra Österbottens Svenska Synskadade

Punktskriftsgruppen träffas på måndagar kl. 10 – 12 på verksamhetscentret Fyren. Både nybörjare och längre hunna är välkomna med.

Handarbetsgruppen "Rätstickorna" träffas varannan måndag, udda veckor, kl. 12–14 på Fyren med Agneta Cederberg som ledare. Nästa gång blir den 1.2 och den 15.2.

Bowlinggruppen tränar på måndagar klockan 12.30 på Idrottsgården i Jakobstad.

På onsdagar har våra medlemmar möjlighet att besöka gymmet på Östanlid mellan kl. 11–12.

Vattengymnastiken på Östanlid i samarbete med Folkhälsan hålls onsdagar, grupp 1 kl. 11.45 och grupp 2 kl. 12.30.

Mimoselgruppen för damer med Ann-Mari Ekstrand, samlas varannan onsdag kl. 13–15 på Fyren, (jämna

veckor) nästa gång 27.1 och 10.2.

Föreningsträffen i februari hålls tisdagen 9.2 kl. 18 på Fyren. Kristina Djupsjöbacka förevisar och informerar om magnetsmycken. Trevlig samvaro och kaffeservering.

Mera information om verksamheten i medlemsbandet och föreningsspalten i Österbottens Tidning på lördagar eller på [www.fss.fi](http://www.fss.fi).

### Svenska Synskadade i Mellersta Nyland

Måndagsträffarna hålls på Hörnan, Parisgränden 2 A 3 i Arabiastranden mellan klockan 13.00 och 14.30 om inget annat meddelats.

- 1.2 Vi smakar och bekantar oss med olika exotiska frukter.

- 8.2 Rehabiliteringsrådgivare Ann-Catrin Tylli besöker oss på Hörnan.

- 15.2 Vi firar fastlag och äter den traditionella bullen.

- 22.2 Frågesport med Monica Andersson

- 29.2 Skivråd med Sune Huldin

Onsdagen den 10.2 åker vi till Borgå där vi besöker Kajutan och Runebergs hemmet. Vi äter lunch på Hanna-Maria, och tar oss en promenad i gamla stan. Vi åker buss från Helsingfors busstation i Kamppen klockan 10.00 och retur blir det ca klockan 17.00. Priset för utfärden är 10 euro per person. Bindande anmälningar till kansliet senast 2.2.2016.

Den 25.2 kommer Irmeli Holstein och berättar om nya böcker och annat inom bokvärlden. Vi börjar klockan 18.00. Anmäl dig senast 24.2 till kansliet.

Rottingkursen hålls mellan klockan 14.30 och 17.30 på Hörnan med Martin Lindkvist som lärare. Vi har 2 kurser och det finns fortfarande platser till kurs 2 som börjar 29.2–25.4. Anmäl dig till kansliet senast 17.2. Avgiften för kursen är 20 euro, därtill kommer materialkostnaderna.



Vattengymnastiken hålls på Folkhälsans seniorhus Mannerheimvägen 97 på fredagar klockan 10.00- Det finns några platser ännu lediga, anmäl dig till kansliet. Kursen ordnas i samarbete med Folkhälsan.

Kansliets telefontid är måndag-onsdag mellan klockan 10.00–13.00. Vårt telefonnummer är 0400 269 553. Du kan också kontakta oss per e-post [kansliet@ssmn.fi](mailto:kansliet@ssmn.fi)

Vi finns även på Facebook, gå och gilla oss där. Väl möt på Hörnan!

## Svenska synskadade i Västnyland

Vårterminen har inletts och vi ser fram emot aktiviteterna i februari.

Lördagen den 13 februari klockan 13.00 är det månadsträff i Lyan. Det blir som vanligt kaffe med tilltugg och en möjlighet att träffa bekanta. Dessutom uppträder musikern Jonathan Lutz för oss. Han kommer att spela, sjunga och berätta för oss. Transport till mötet längs kända rutter. För kaffets skull ber vi dig att anmäla dig senast den 11 februari till Birgitta eller Eeva. Se telefonnummer nedan.

Träffen för nya medlemmar hålls onsdagen den 24 februari i föreningens lokal Lyan, Prästängsgatan 12 i Ekenäs. Vi informerar de nya medlemmarna om föreningen, dess aktiviteter och personer man kan ta kontakt med. Och bjuder naturligtvis på kaffe. Mera information ger Birgitta Nordström, telefon 044 336 8060.

Medlemsresan till Borgå försiggår den 10 februari. Om du inte ännu har anmält dig, ring då redan i dag till Birgitta.

Balanskursen pågår under vårterminen varje onsdag klockan 13.15–14.00 (utom vecka 8, dvs 24.2). Plats för kursen är Lyan.

Den nya allaktivitetskvällen har inte ännu fastslagits tider för fortsättningen. Den som är intresserad kan kontakta Fredrik Lindgren, 0400 384 784, mellan kl. 16 och 20.

Bocciaspelen fortsätter i Seminarieskolans gymnastiksal i Ekenäs fredagar klockan 14.00. Nya medlemmar är hjärtligt välkomna med.

Varannan torsdag klockan 17.00 spelar ungdomarna bowling eller biljard i Ekenäs bowlinghall. Intresserade kan kontakta Kim Åkerblom, 044 919 5111.

Onsdagen den 24 februari klockan 16.00 samlas läse-

cirkeln i Lyan under ledning av Eeva Hanner. Anmäl dig till Birgitta.

Och torsdagen den 25 februari klockan 15.00 samlas Herrklubben i Lyan. Om du är intresserad kan du kontakta Hilding Nordström, 0400 551 791.

Ännu som påminnelse: Om du vill anmäla dig till något av föreningens olika evenemang, ring då Eeva Hanner, tel 050 595 4946 eller till Birgitta Nordström, tel 044 336 8060.

Föreningens ordförande sedan januari 2016 är Göran Sjöstedt, som nås per telefon 040 502 8124. E-post till honom kan skickas till [goran.sjostedt@brev.fi](mailto:goran.sjostedt@brev.fi) eller [goran.sjostedt@hus.fi](mailto:goran.sjostedt@hus.fi). Föreningens sekreterare sedan årsskiftet är Börje Broberg. Hans telefonnummer är 044 5410 679. Föreningens kansli finns numera i Lyan och föreningen har en egen e-postadress: [ssvn@brev.fi](mailto:ssvn@brev.fi).

Har du frågor som gäller kommande aktiviteter eller annat som gäller föreningen, tag då kontakt med Göran, Börje eller viceordförande Birgitta.

Vid frågor som gäller medlemskap och/eller synhjälpmedel kan rehabiliteringsrådgivare Britta Nyberg kontaktas, tel 050 5612951.

## Svenska Synskadade i Östnyland

Svenska Synskadade i Östnylands februari månadsträff är lördagen den 27.2 kl. 13 på Kajutan, Ågatan 33 E i Borgå. Tessa Bamberg och Monica Andersson kommer och berättar om punktskriften och om punktskriftskursen som ordnas i Borgå. Lovisaborna anmäl er till Jonas tfn 040 964 4672 senast torsdag 25.2. Välkommen!

Svenska Synskadade i Östnyland r.f:s distriktssekreterare Catharina Ståhlberg har telefon tid på tisdagar kl. 9–13, mobilnumret är 019 581 115.

Har du problem eller frågor om Pratsam kontakta Rolf Gustafsson tfn 040 539 2525 och har du IT-problem eller frågor ring IT-stöd person i Östra Nyland Cristian Söderberg tfn 050 462 6283.

## Vasa Svenska Synskadade

Ett nytt år med nya möjligheter ligger framför – Välkomna med i vår verksamhet!

Om du har idéer om någon ny verksamhetsform, tveka inte utan ta kontakt med kansliet.

Vi har reserverat 20 platser till Wasa Teater fredag 19.2 kl. 19 för att ta del av Lars Sunds roman "Tre systar och en berättelse". Föreställningen syntolkas och räcker 2,5 h inklusive paus. Reservera din plats senast 15.2 före kl. 14. Prisuppgift fås senare.

Föreningen kommer att göra nya beställningar från Almanda Reklambroderi i Malax enligt följande: college-tröjor, college med huva och dragkedja ("huppare"), pikétröjor och vanliga t-skjortor, alla med lång ärm. Det finns möjlighet att få föreningens logo med namn broderad på. Många olika färger. Fyra olika modeller finns på Lyktan till påseende fram tills beställningen är klar. Mera info gällande pris och dylikt ger Febe.

Vattengymnastik i samarbete med Folkhälsan startade söndag 10.1.2016 i Folkhälsans hus i Smedsby. OBS! Tiderna har justerats en aning sen hösten. Grupp 1 kl. 12.45–13.30 och grupp 2 kl. 13.30–14.15. Ledare är Emma Storvall och Antonia Prinsen. Vattentumppa håller på till och med söndag 3.4 med undantag av påskdagen. Är du intresserad av att delta i vattengymnastiken men inte tidigare varit med, kontakta kansliet för mera info.

Trivselcafé Mimosel i samarbete med Folkhälsan startar på nytt onsdag 20.1 kl. 13–15.15. Därefter fortsätter Mimosel varannan onsdag fram till och med onsdag 8.6. Ledare är Tina Back, tfn 044-788 3676 och Maj-Britt Aspö. Nya och tidigare deltagare är varmt välkomna!

Punktskriftskurserna (på Lyktan) startar igen torsdag 21.1 kl. 10–11.30 och 12–13.30. Alla som är intresserade av att lära sig punktskrift är välkommen med! Är du nybörjare, hör av dig till Febe på förhand.

BOCCIA (på Folkhälsan Wasa i Eksalen) startar på nytt onsdag 27.1 kl. 11–12, och därefter fortsätter Boccian varannan onsdag, jämna veckor fram till och med 18.5.2016. Ifall salen är upptagen någon gång, meddelas i föreningsspalten och på medlemsbandet.

Balansträning kommer inte att fortsätta på Lyktan. Medlemmarna uppmanas istället att delta i den balansträning som Folkhälsan ordnar i Wasahuset på fredagar. Sittande balansträning hålls kl. 10–10.45 i Glaskabinettet och stående kl. 12–12.45 i Eksalen. Balansträningen startar fredag 22.1.2016. Ledare är Tina Back, tfn 044-788 3676.

Medlemsträff på Lyktan måndag 22.2 kl. 13. Företaget HANDITEC från Sundom som tillhandahåller olika hjälpmedel, förevisar dessa och berättar om deras företag. Anmäl dig senast 17.2 före kl. 14.

Distriktsföreningen Vasa Svenska Synskadade r.f. håller stadgeenligt årsmöte lördagen den 19 mars kl. 13 på verksamhetscentret Lyktan, Skolhusgatan 40 C, 1-2 i Vasa. Vid årsmötet behandlas i föreningens stadgar § 10 nämnda ärenden. Anmälan senast 14.3.

Servicepunkten på Vasa Centralsjukhus fortsätter som vanligt. Vi finns på sjukhusets ögonavdelning, tredje torsdagen i månaden kl. 9–11. Vårens första tillfälle blir torsdag 21.1.2016 och därefter 18.2, 17.3, 21.4 och 19.5. Vill du prata med någon synskadad om hur det är att leva med synnedsättning, vilken hjälp och vilket stöd det finns för synskadade, vart man kan vända sig om synen försämras m.m. Kom till VCS vid nämnda tillfällen så får du mera info! Har du frågor gällande detta kontakta gärna kansliet eller Britten Nylund, tfn 040-523 6121.

Alla anmälningar görs till distriktssekreterare Febe Mörk under kontorstid, måndag-torsdag kl. 9–14 på telefon 045-321 3320 eller per

e-post: [vasasynskadade@gmail.com](mailto:vasasynskadade@gmail.com). Har du frågor utöver kanslitiden, kontakta ordförande Patrik Paulin, tfn 045-330 4468.

Du hittar även info om oss på <http://www.fss.fi/sv/distriktsforeningar/vasa> samt på vår Facebooksida: <https://www.facebook.com/vasasynskadade>.

## Åbolands Synskadade

Åbolands Synskadades styrelse sammanstår i januari och planerar vårens händelsekalender. Vi återkommer vartefter den blir klarare med aktiviteter, händelser och evenemang.

Kontaktuppgifter till föreningen: Ordförande Birgitta Storbacka telefon 0405 867 179.

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.

Med vänlig hälsning till alla på det nya året från styrelsen.

## Ålands Synskadade

Borstbindningskurs på Ankaret, måndagar kl. 11.30–14.30. Nya medlemmar, även stödjande, är välkomna! Anmäl till Bettina på tfn 19670.

Punktskriftskurs på Ankaret, onsdagar kl. 11.30–14.30. Nya medlemmar välkomna, anmäl till Bettina på tel.19670.

Boccia på Ankaret, torsdag kl. 12–15. Vid frågor kontakta Fjalar Nylund på tel. 21882.

Simning på Folkhälsans Allaktivitetshus, fredagar kl. 12–13. Anmäl till Bettina på tfn 19670! Nya simmare välkomna!

Medlemsträffar på Ankaret, andra måndagen i månaden kl. 18.00, om inget annat meddelas. Mera info i lokal-tidningarnas kalender samt i taltidningen.

Syntolkningen fortsätter som vanligt med teaterbesök och biobesök. Har du önskemål, hör av dig till organisationssekreterare Bettina Gröning.

Organisationssekreterare, Bettina Gröning finns anträffbar på Ankaret, Johannebovägen 7, måndag – tisdag, torsdag–fredag kl. 9.00–13.00. Ankaret, tel. 018-19670. E-post: [aland.syn@aland.net](mailto:aland.syn@aland.net)

## ANNONS

# Punktskrift till nytta och nöje

Kan du grunderna i punktskrift men vill lära dig mer? Vill du uppdatera det du en gång lärt dig men kanske så smått glömt bort? Vill du öka din läshastighet? Är du intresserad av utbudet på tidningar och böcker i punktskrift? Detta och mycket mer kommer det att handla om på den av Förbundet Finlands Svenska Synskadade r.f. arrangerade kursen Punktskrift till nytta och nöje.

Kursen hålls på Norrvalla i Vörå och datum för kursen är:

Del 1 den 9–13.5, del 2 den 12–16.9 samt del 3 den 31.10–4.11.2016.

Kursens subventionerade pris är 85 euro per vecka och inkluderar undervisning, kost och logi. Resekostnaderna står deltagaren själv för. Deltagaren kan ansöka om att få kursavgiften och resorna ersatta från sin hemkommun genom att kontakta kommunens socialarbetare.

Fråga gärna mer om kursen genom att kontakta Tessa Bamberg, tfn 044-712 3024 eller 050-462 3181, e-post [tessa.bamberg@fss.fi](mailto:tessa.bamberg@fss.fi). Sista anmälningsdag är fredagen den 18.3.2016.

Varmt välkommen med på en inspirerande kurs!