

Nr 3 mars 2007

Finlands

# Synskadade



**4**

Daniela lotsar FSS  
till Arabiastranden

**6**

Marita Andersson  
fick pris

**14**

Kvinnogruppen lärde sig  
om kropp och själ



## Innehåll Nr 3/07

---

- 3** Ledaren
- 4** Daniela ledsagar oss till Arabiastranden
- 8** Marita belönades för inläsarinsatser
- 11** Varför dör tapparna i ögat?
- 14** FSS Kvinnodag
- 16** Kåseriet: Ta vara på din egen livboj
- 18** Meddelanden
- 19** Meddelanden från distrikten
- 21** Annonser: Sommarkurs och rehabiliteringskurs
- 22** Annonser: Punktskriftskurs för seende
- 23** Annonser: Friidrottstävling och boccia
- 24** Annonser: Möteskallelse till vårmöte

---

Finlands Synskadade är medlemstidning 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 96. Nummer 3/2007 utkommer 26.4, manusstopp 4.4.

**Utgivare:** Förbundet Finlands Synskadade rf, Nylandsgatan 25 A 6, 00120 Helsingfors  
Tfn 09-6962 300

**Chefredaktör:** Sofia Stenlund  
Tfn 09-6962 3017

e-post: [sofia.stenlund@fss.fi](mailto:sofia.stenlund@fss.fi)

Meddelanden och annonser mottas av chefredaktören.

**Prenumerationer och adressändringar:** Susanna Antell, tfn 09-6962 3026 e-post: [susanna.antell@fss.fi](mailto:susanna.antell@fss.fi)

**Pärmbild:** De blindas vänners prisutdelning  
**Foto:** Sofia Stenlund

ISSN 0789-5739

Näkövammaisten Keskusliiton kirjapaino, Helsingfors 2007



# Upp till bevis!

När detta skrivs har finska folket just valt de nya riksdagsledamöter som ska driva sina väljares intressen och vårda det förtroende de fått. Från Finlands Svenska Synskadades sida har vi gett de svensk- och tvåspråkiga kandidaterna möjlighet att svara på frågor i ärenden som engagerar och intresserar oss. Av dem som besvarade vår enkät och sedan visade sig bli invalda svarade samtliga att de känner till förbundet, om än av varierande grad.

Christina Gestrin påpekar att FSS varit aktivt i sina kontakter till riksdagsledamöterna och Astrid Thors följer bland annat regelbundet med förbundets medlemsblad. Att Stefan Wallin nämner att sfp har en kandidat som är aktiv i förbundet, nämligen Lena Wenman, får vi hoppas att han menar handikappfrågor i allmänhet, eftersom Wenman som hörselskadad i huvudsak hör hemma i hörselförbundet.

Maarit Feldt-Ranta kanske kan betraktas som den riksdagsledamot med störst personlig erfarenhet av synskadefrågor i vardagen, då hon är född och uppvuxen i en familj med en blind förälder. Samtliga invalda enkätbesvarare lyfter fram rätten till personlig assistent som

en viktig fråga. Jan Vapaavuori påpekar att den subjektiva rätten till personlig assistent är det enda sättet att garantera gravt handikappade människor de rättigheter de har i samhället. Mikaela Nylander menar å sin sida att vi behöver en ny handikappservicelag som måste fås till riksdagen genast i början av nästa period. Bjarne Kallis menar att denna fråga kommer att drivas av kristdemokraterna tills frågan får en positiv lösning.

Angående färdtjänstfrågan blir tongångarna i vallöftena mer dämpade. Flera av de invalda lovar att försöka att förbättra situationen och många omnämner samtransporterna som en fråga som kräver granskning och uppföljning. Då det gäller delaktigheten i samhället verkar alla eniga om att jämlikheten är en viktig fråga.

Att detta låter positivt råder ingen tvekan om. Ser riksdagsmännen och kvinnorna till att dessa löften även omsätts i praktiken kan vi förvänta oss ett gott arbete. Frågan är vilket resultatet egentligen blir efter kampanjarbete och stora ord – upp till bevis angående ert engagemang i synskadefrågor, bästa riksdagsledamöter!

# Daniela ledsagar FSS till Arabiastranden

Daniela Grotenfelt är arkitektstuderande med arbetserfarenhet från flera olika projekt. Senast i raden är Sesam-projektet, det vill säga det kvarter vid Arabiastranden dit FSS småningom ska flytta sitt centralkansli.

---

## Vilken är din hemort?

Jag är född och uppvuxen i Helsingfors men västra Nyland, Åbolands skärgård och Savolax är mig också mycket välbekanta.

## Hur gammal är du?

24

## Hur ser din fritid ut?

Förutom mina arkitekturstudier, som många gånger går över till intressesidan, så är jag mycket intresserad av andra konstarter och kulturer. Jag reser så mycket jag har möjlighet och vistades bland annat längre tider i Indonesien senaste höst. På hemmafronten seglar jag gärna, går på gym och deltar med jämna mellanrum i diverse konst- och hantverkskurser.

## Var studerar du?

Jag har snart sex år bakom mig på arkitektavdelningen på Tekniska Högskolan.

## Varifrån kommer ditt intresse för arkitektur?

Intresset för arkitektur föddes småningom och jag har alltid varit intresserad av konst och kreativa arbeten. Arkitektyrket har den goda sidan att man kan jobba på mycket varierande områden och möter olika sorters människor.

## Vilka andra projekt har du varit involverad i?

Jag har en ganska varierande arbetserfarenhet. Sedan första årskursen vis Tekniska Högskolan har jag jobbat vid sidan om studierna. Har erfarenhet från två arkitektbyråer, Borgå stadsplaneringsavdelning och haft inredningsplanering uppgifter.

## Vad kallas det nuvarande projektet där också FSS är med?

Det U-formade kvarteret som byggs i Arabiastranden, i vilket FSS nya utrymmen kommer, kallas för Sesam, därav



■ Daniela Grotenfelt är den som förhandlar och ser till att alla samarbetspartners är nöjda.

kallas hela projektet också Sesam. I vissa sammanhang talar man om Samse och det är del av kvarteret Sesam i vilket bland andra FSS utrymmen, Svenska skolan för synskadade (SSS) och Folkhälsans stödbostäder kommer.

### **Vilka andra aktörer finns i just det här projektet? Vilken är din roll?**

Jag är ganska ny i projektet, har nu varit med sedan början av februari. Min arbetsuppgift är att fungera som projektkoordinator för planeringen av Samse. Detta innebär att jag håller i alla trådar mellan aktörerna. Jag har förhandlat med FSS och SSS om deras utrymmen och jobbat på bottenplanen för utrymmena. Jag ser till att samarbetet mellan de olika parterna fungerar, att alla blir informerade om vad som är på gång och ser överlag till att projektet går smidigt framåt och håller tidtabellen.

### **Har du tidigare jobbat med utrymmen för grupper med specialbehov?**

Innan detta har jag inte haft en möjlighet till det och jag är därför mycket ivrig på att få lära mig mycket nytt.

### **Berätta kort om projektet.**

Projektet Samse är beräknat att stå klart hösten 2009. FSS nya utrymmen är fyllda med potential. För det första är all verksamhet koncentrerad till ett utrymme och därtill är utrymmet handikappanpassat. Då även Svenska skolan för synskadade (SSS), placeras i våningen ovanför erbjuder detta en möjlighet till

bättre samarbete. Därtill kommer några av Folkhälsans stödbostäder att finnas i samma hus. Samse innebär en möjlighet till samarbete mellan FSS, SSS, Folkhälsans stödbostäder, yrkeshögskolan Arcada och yrkesskolan Praktikum som ligger alldeles invid.

### **Vad är den största utmaningen?**

Ett nytt byggprojekt är alltid laddat med potential. I nya utrymmen kan man alla specialbehov i beaktande, uppgradera verksamheten och verksamhets sättet. Den största utmaningen i detta projekt, såsom i vilket som helst projekt, är att lösgöra sig från det man blivit van vid till att se vad det nya möjliggör.

### **Vilken är tidtabellen för projektet?**

Nu är behandlingen av ritningarna på gång. Byggarbetet är planerat att börja på hösten detta år och byggnaden torde stå klar för inflyttning hösten 2009.

### **Vilken är din uppfattning angående utrymmen för synskadade?**

Jag har inte tidigare varit med i ett projekt med planering av utrymmen för synskadade. Stefan Ahlman är arkitekten i projektet och jag ser fram emot att lära mig så mycket som möjligt under planeringen. Jag kommer att jobba i samarbete med personal och styrelse på FSS, personalen vid SSS och Stefan Ahlman för att tillsammans komma fram till de bästa lösningarna för synskadade i frågan om på utrymmena, deras inredning och utrustning.

**Vilka är dina egna framtidsplaner?**

I Samse projektet kommer jag antagligen att vara inblandad ända till 2009. Vid sidan om det är jag nu koncentrerad på att slutföra mina studier. Därefter får man se vart vägarna leder.

**Hur skulle ditt eget drömprojekt se ut?**

Jag antar att varje arkitekts dröm är att ha möjligheter att skapa något eget, så drömmer även jag. Men det som jag också önskar av framtiden är få möjligheter att jobba med varierande och intressanta projekt, nationella och internationella där en mycket viktig del är att få jobba med olika sorters människor, från olika branscher och olika bakgrund.

**Text och foto: Sofia Stenlund**

■ Efter att ritningarna behandlats kan byggarbetet köra igång. Enligt planerna ännu denna höst, berättar Daniela Grotenfelt.



# Marita belönades för inläsarinsatser

Marita Andersson fick emotta De Blindas Vänners pris för informations-spridning den 13 mars. Hon fungerar som representant för det värdefulla arbete alla inläsare gör. Priset delas ut för tredje gången och en del av summan går till Åbolands Synskadade för att utveckla frivilligarbetet.

---

- Jag är rörd och glad, sa Marita Andersson då hon mottog De Blindas Vänners pris för informationsspridning. Jag vill tacka styrelsen å alla inläsares vägnar och betona att vi är ett team som gör taltidningen.

I 26 års tid har Marita läst in Åbo Underättelser. Förutom sina åtaganden som inläsare är Marita också Åbolands Synskadades sekreterare. Även Åbolands Synskadade fick sin del av uppmärksamheten då 80 procent av prispengarna gick till dem för utvecklande av frivilligarbetet.

## Hederspris till Jokiposti

Förutom informationsspridningspriset delades också ett hederspris ut, som detta år gick till tidningen Jokiposti som utkommer i Suonenjoki. Hederspriset är nyinstiftat för i år.

- Hederspriset går till en annan språk-

grupp än den som får informations-spridningspriset. Man bör också komma ihåg att språkgruppen kan vara samiska, engelska eller ett annat språk. Det är beroende av vem vi bestämmer att priset ska tilldelas, förklarar Ture Tähtinen som är De Blindas Vänners ordförande.

## De blindas verkliga vänner

Föreningens viceordförande är Ari Suutarla, och även han fick säga sitt under prisutdelningsceremonin.

- Det finns 2300 registrerade frivilliga som läser in tidningar och lokal information för synskadade. Men på samma sätt som Finlandia-priset bara kan ges till en, vill vi lyfta fram Marita Andersson som en representant för inläsarna. Om vi är De Blindas Vänner r.f., är ni de blindas verkliga vänner, framhöll han. Under de två år priset delats ut tidigare





■ Marita Andersson belönades för sina insatser som inläsare för Åbo Underrättelser i 26 års tid. Kanske blir det några inläsarturer också i framtiden.

gick utmärkelsen till Kainuun Näkövammaiset samt Espoon Näkövammaiset.

## Frivilligt jobb viktigt

Marita Andersson är 63 år och född och bosatt i Åbo. Hon började läsa in ÅU via ett möte på Studentkåren i Åbo där man beslöt att ordna en träff för villiga inläsare.

- Frivilligarbete har en stor betydelse i dagens samhälle, menar Marita. Vi får ett litet arvode, men vissa tidningar läses in gratis.

Marita hoppas att framtiden för taltidningarna ser ljus ut. Tekniken har utvecklats och maskinerna har blivit snabbare och mer effektiva. Efter 26 år är Marita lite osäker på om hon kommer att fortsätta.

- Vi får se, kanske jag tar en tur då och då.

Marita har förmånen att känna många av dem som prenumererar på taltidningen i och med att hon är aktiv också inom den övriga synskadavärlden. För prispengar- nas individuella del, 2000 euro, funderar Marita på att kanske köpa en dator.

## Nittonde ordförandeåret

Också Åbolands Synskadades ordförande Harold Henriksson är glad och överväldigad å distriktsföreningens vägnar angående priset. Harold är inne på sitt nittonde år som ordförande och blev medlem i förbundet Finlands Svenska Synskadade 1980. Under årens lopp har han varit med om förändringar och reformer inom distriktsverksamheten,

men han berättar att han som föreningsmänniska trivs bra med förtroendeuppdrag.

Åbolands Synskadade är en förening med stor geografisk spridning, vilket gör det svårare att samla medlemmarna på olika evenemang. Harold Henriksson berättar att detta är något styrelsen funderat mycket på.

- Det är svårt att få med medlemmar i verksamheten, så med de här pengarna kan vi hjälpa till att bekosta resor.

## Välmående förening

Harold Henriksson betecknar föreningen som välmående. Medlemmarna är nöjda med verksamheten och distriktsföreningen är uppskattningsvis den näst största i förbundet. En av utmaningarna är den höga åldersstrukturen. Av åldersklasserna är 80-åringarna störst och som god tvåa kommer 90-åringarna.

- Det betyder att vi har svårt att få verksamhet där alla kan vara med. Vår verksamhet blir inkörd i vissa hjulspår, vi måste också tänka på att förnya oss. Frivilligarbetets betydelse och insats tycker Harold är ovärderlig.

- Jag vet inte om det uppskattas till sin rätta betydelse. Det är svårt att tänka sig att en förening som vår skulle fungera utan frivilliginsatsen från aktiva motiverade människor som ställer upp. Den tredje sektorn är en så stor bit att samhället borde sätta lite mera värde på det. För vi behövs!

**Text och foto: Sofia Stenlund**

# Varför dör tapparna i ögat?

I Retinitis pigmentosa (RP) antingen saknas något för synförmågan viktigt stavcellsprotein eller så fungerar det inte.

---

Oberoende av genfelets omfattning förstörs stavarna så småningom en efter en när en reglerad celdöd, så kallad apoptos, utlöses i dem. Förr eller senare börjar även tapparna må illa trots att de inte borde ha något fel.

Vad är det som dödar dem och kunde förstörelsen på något vis hindras? Utan stavar och med nattblindhet klarar sig en människa ännu relativt bra, men förlusten av tapparna förorsakar allt snävare kikarsyn och till slut blindhet.

## Stavarnas död påverkar de omgivande cellerna

Stavarna har både till sin byggnad och verksamhet en nära kontakt med omgivande pigmentepitelceller (RPE). Stavarna behöver RPE-cellerna både för att förmedla synsignalen och för sitt eget välbefinnande. Efter stavarnas död förblir RPE-cellerna överksamma. De blir

trots det ännu länge på sina platser. Så småningom börjar de dock söka sig genom näthinnan runt blodkärlen. Det verkar som stavarnas död får blodkärlen att avsöndra ett kemiskt lockbete som drar RPE-celler till sig. När stavarna dör, börjar även tapparna förlora sin livskraft. Tapparnas förstörelsemekanism har varit ett av RP:s stora oförklarliga mysterier. Tapparnas existens är på ett eller annat sätt beroende av stavarna. Då stavarna dör är även tapparna dödsdömda. Förstörelsehastigheten varierar dock till och med hos retinitiker som lider av samma genmutation. Man har framfört olika teorier för att lösa mysteriet.

Det antas att de döende stavarna avsöndrar något för tapparna skadligt ämne eller så tvingar de omgivande små gliaceller att producera ett gift som dödar tapparna. För ett par år sedan hittade man i stavarna en skyddsfaktor som gynnar tapparnas välbefinnande. Kan

avsaknaden av detta ämne döda tapparna? Ingen av dessa teorier kan dock förklara varför tapparna förblir vid liv ännu i årtal efter det att alla stavar dött, inte heller de stora individuella skillnaderna i den hastighet varmed tapparna dör.

## Ny teori om tapparnas döds-mekanism

Forskare i John Hopkins universitetet i Baltimore i USA har framlagt en ny teori om tapparnas långsamma undergång. Enligt den förklaras fenomenet av att cellskador uppkommer vid alltför rik syretillgång. På näthinnan finns mera stavar än tappar. Stavarnas kraftiga ämnesomsättning förbrukar mycket syre. Eftersom syrenivån i vävnaden inte påverkar åderhinnans verksamhet, stiger syrehalten i näthinnan då stavar dör. Experimentellt kan syreökningen påvisas med små elektroder. Näthinns blodkärl reagerar däremot för en för hög syrehalt och den för RP typiska blodkärlskontraktionen torde just bero på detta.

Enligt en ny teori beror förändringar i blodkärlen på att det syreöverskott som uppstår vid stavarnas undergång, minskar utsöndringen av VEGF och andra tillväxtfaktorer i blodkärlen, varvid blodkärlen börjar förtvina. För att testa hypotesen lät man fullvuxna möss andas 75 procent syre i flera veckor. VEGF-utsöndringen minskade enligt förväntningarna, men samtidigt konsta-

terades att näthinnans sinnesceller började förstöras. Det sistnämnda fenomenet ha rapporterats redan år 1955 och det är känt från gångna tiders prematurskåp.

## Lyckade vårdförsök hos möss

Om de av syreöverskott förorsakade oxidativa skadorna är orsaken till tapparnas undergång i RP, borde antioxidanter skydda cellerna. Forskarna beslöt testa detta med RP-möss, typ rd1-möss, och valde i sitt försök följande fyra antioxidanter: a-tokoferol, askorbinsyra, Mn (III) tetrakis (4-benzoesyra) porfyrin och a-lipoinsyra. De behandlade rd1-möss med att dagligen injicera antioxidanter enskilt eller som blandningar in i deras ögon. Försöket påbörjades när rd1-mössen var 18 dagar gamla då alla deras stavar hade hunnit dö på grund av genfelet. Antioxidantbehandlingen pågick tills mössen var 35 dagar gamla, då normalt även hälften av tapparna hade dött. Antioxidantbehandlingen minskade radikalt tapparnas undergång. Som en följd av skyddsmekanismen fanns dubbelt så många celler kvar, de innehöll 50 procent mera opsin-m-RNA och gav tydligt bättre ERG resultat än de som inte hade behandlats.

Resultaten visade att tapparnas förstörelsemekanism är oxidativ och att antioxidanter skyddar tapparna mot cellskador. Upptäckten har klinisk betydelse. På basen av den kan det vara

möjligt att utveckla en behandling som baserar sig på antioxidantvård, kanske för alla RP former oberoende av genfel. Det bästa resultatet torde uppnås genom att kombinera antioxidanter med lämpliga tillväxtfaktorer, varvid cellerna skulle skyddas både mot oxidationskador och reglerad celledöd. Den vid dosering av tillväxtfaktorer brukade

cellkapselteknologin kan kanske tillämpas även för antioxidanter. Tillräcklig effekt erhålls inte genom intagning via munnen. Om tapparnas förstörelse hos retinitiker kan förhindras kunde synskadan trots stavarnas död bli lindrig och ett förhållandevis normalt liv skulle kunna fortsätta med hjälp av den syn som tapparna ger.

Källa: K. Komeima, B. S. Rogers, L. Lu & P. A. Campochiaro, 2006: PNAS, Vol. 103, No 30, pp. 11300-11305, [www.pnas.org/cgi/dol/10.1073/pnas.0604056103](http://www.pnas.org/cgi/dol/10.1073/pnas.0604056103)

**Rp-Uutiset 2/2006, Outi Lehtinen: "Mikä tappaa tappisolut?"**  
Översättning av Arto Vanhanen FM.



# FSS kvinnor lärde sig lyssna på tystnaden

- Både kropp och sinne är viktiga verktyg. Arbetstakten ändras och det är svårt att få möjlighet att stanna upp och andas ut.

---

Orden är Gabriella Tengströms. Tillsammans med Kristoffer Kuusakoski utgör de företaget GK-BodyMind som är ett företag som specialiserat sig på att lära ut verktyg för ökat välmående och arbetsförmåga.

Dessa verktyg och övningar fick FSS kvinnor prova på under kvinnoarbetsgruppens seminarium den 14 februari. Ett tiotal kvinnor var på plats för att umgås samt göra andnings- och beröringsövningar.

## Synskadade vana vid beröring

- Det sociala är en positiv sak. Det är alltid trevligt att komma samman, så träffar man alltid nya människor, menar Carola Jarding som deltog i kursen. Vi fick dessutom tips på hur man kan behandla sig själv genom att lyssna på hela kroppen.

- Synskadade är ganska vana vid att beröra varandra, menar Dailis Lindqvist, en annan deltagare på kursen.

Stressen har ökat och människors arbetssituation har påverkats markant den senaste tiden. En del är rädda för att mista sina arbetsplatser, andra saknar jobb överhuvudtaget. Gabriella Tengström gav några konkreta tips på hur vi i vår vardag kan förbättra vår arbetsmiljö.

## Kropp och sinne

- Man kan fundera kring hur man sitter, hurdan hållning man har och hur kroppen är placerad. Skjuter du hakan framåt eller har rundad rygg? Man kan fundera på sin andningsrytm, menar Gabriella.

Som konkreta övningar under seminariet använde sig ledarna av koncentration på kropp och sinne. Beröringsövningar där man placerade handen lätt på någon annans knä eller lyssningsövningar där deltagarna uppmanades lyssna på tystnaden.

Företaget BodyMinds klienter är i huvudsak större företags personal.  
- Det tillhör tidens melodi att man måste satsa på sin personal och sina arbetstagare, människan är inte en maskin, påpekar Gabriella. En människa som mår väl är en människa som arbetar bra.

**Text och foto: Sofia Stenlund**



■ Carola Jarding tycker att kurser som just denna också kunde ha manliga deltagare.

## Kåseriet | Ann-Sofie Rosendahl



### Ta vara på din egen livboj

Har du nyligen blivit tilltufsad av livet? Åkte också din självkänsla och inre trygghet ut med sopsäcken när du fick det tragiska beskedet att du var synskadad? Välkommen i gänget! Om ni ursäktar mitt bruk av det gamla uttrycket att måla fan på väggen men nog är det väl just det det handlar om för de flesta när man får ett chockbesked? Andra kan man nog trösta men det är svårt att själv snofsa upp sitt eget värde när det verkligen kniper.

Det är därför många av oss medlemmar med stort intresse följer förbundets strävan att få igång Livbojen-projektet och de synskadades möjligheter att kunna vara trygga i sin egen närmiljö.

Förbundet planerar och ger riktlinjer men för att detta projekt verkligen ska kunna lyckas så är det på fältet hos den enskilda medlemmen det ska ge resultat. Hur har du det med ditt eget nätverk, med din livboj omkring dig? Har du fortfarande vänner du kan lita på när, som jag förmodar, din självständighet har krympt? För att du själv ska kunna vidga ditt rörelsefält är det viktigt att som första steg göra din egen livbojen-telefonbok.

Varför inte ordna små pysselkvällar i föreningarna där man kan göra sina egna böcker? Ni kan tillsammans fundera på vilka personer det är viktigt att även i fortsättningen hålla kontakt med.



Sjelva telefonboken kan göras av ett fotoalbum, och så är det viktigt att namnen och siffrorna är av lämplig storlek med bra kontrastfärger för just din synskada.

Det är lättare att åstadkomma resultat om man gör det tillsammans och sparar varandra. Att ha något konkret att jobba med, som förhoppningsvis blir till en färdig produkt, skulle väl göra vem som helst glad och det är ju ett ypperligt sätt att stärka sin egen självkänsla. Livbojen-boken kan bli ett stort steg ut till ett aktivt liv igen. Vi behöver alla ett

första steg för att åter komma igång och inte bli sittande hemma isolerade.

Det kan hända att vi inom vår synskadekrets har väldigt varierande åldrar och olika grader av synskador. Men en sak har vi alla gemensamt och det är att vi alla vill lära oss leva med våra handikapp. Vi som varit synskadade länge kan ge tips och råd och nya synskadade vill gärna ta emot dem. Tillsammans vet vi alla vad vi talar om så glömmet vi inte bort att ett av de viktigaste nätverken i din bok är de synskadade vänner du har i din egen förening!



# Meddelanden

Aviris informerar:

## Hjälpmedelsprislistan för 2007 har kommit ut

Prislistan kommer som tidigare ut på både svenska och finska. Punktskriftsversionerna utkommer i slutet av mars och postas med punktskriftsversionerna av tidningarna Airut och Finlands Synskadade.

Hjälpmedelslistan 2007 erbjuder många nya produkter. En speciellt viktig ny produktgrupp är de med vibrationsfunktion, till exempel klockor, nivåindikatorer och hjälpmedel för igenkänning av sedlar. Också förstoringsglas- och förstoringshjälpmedelsutbudet har förnyats. Speciellt har utbudet av små, bärbara förstoringshjälpmedel blivit större. Bordsmodellerna av förstorningsapparaterna har som störst en 21-tums skärm - även de med datoranslutning.

Också boken "Ohikatsomisen taito" finns att beställa.

---

## En miljon underskrifter

Under 2007 driver European Disability Forum (EDF), den europeiska handikapprörelsens samarbetsorgan, en kampanj som kallas 1million4disability. Syftet med kampanjen är att få in en miljon underskrifter mot alla former av diskriminering av människor med funktionsnedsättning. EDF kräver att EU ska införa:

- lagstiftning som förbjuder all diskriminering av människor med funktionsnedsättning
- lika behandling i utbildning och delaktighet i det sociala livet för barn med funktionsnedsättning
- avveckling av institutioner för människor med funktionsnedsättning
- standarder för krav på tillgänglighet och icke-diskriminering i alla regler för finansiering av anläggningar och verksamheter genom offentliga medel
- fakta och siffror, som speglar levnadsvillkoren för funktionshindrade.

# Meddelanden från distrikten

## Svenska synskadade i Mellersta Nyland r.f.

Program våren 2007

Fotvård: måndagen den 2 april från kl. 10.30 och framåt har vi fotvårdaren Marianne Blom-Lindström på plats på Tian. Fotvården kostar 28 euro per person. Beställ tid via Tiina på Tian tfn. 09 612 1779

Motionsveckoslut i Onnela, Tusby ordnas (lördag till söndag) 28-29 april med Caj "Ståla" Stålström som ledare. Mera information kommer på Medlemsbandet. Anmälningar till Tiina på Tian tfn. 612 1779

Måndagsträffar varje måndag, program kl. 13-14 på Tian

April

2.4 kl.10.30 och framåt: fotvård – beställ tid via Tiina

2.4 kl. 13-14 Helsingfors stad, färdtjänst: Situationen med färdtjänsten, Stefan Kronkvist

Annandag påsk – ingen träff!

16.4 Caj "Ståla" Stålström instruerar i användning av motionscykel och roddmaskin  
23.4 Hagelstams auktioner, Mikael Schnitt  
(Obs! 28 – 29.4 motionsveckoslut på Onnela)

30.4 Valborgafton – ingen träff!

Motion

Vattengymnastiken varje onsdag kl.17.30 – 18.30 på Kampens servicecentral. Priset är 10 euro/termin. Gymnastiken är för både kvinnor och män.

Bocciaspelandet börjar igen i april. Mera information på medlemsbandet.

Motionscykel och roddmaskin finns på verksamhetscentret Tian för medlemmarnas användning.

## Svenska synskadade i Västnyland r.f.

**Svenska synskadade i Västnyland r.f.** samlas till månadsträff lördagen den 14 april 2007 kl. 13.00 på verksamhetscentret Lyan, Prästängsgatan 12 i Ekenäs. Vi bjuds på kaffe med dopp och program. Transport enligt välkända ruttor. Anmälan senast torsdag 12 april till Bjarne Sandberg tfn 040-544 8313 eller till Birgitta Nordström, tfn 019-241 1233. Välkommen. Styrelsen.

Västnylänningarnas teaterresa till 'The Sound of Music' den 18 sept-07: Vi har reserverat några platser till och fått förlängd anmälningsstid. Välkommen med!

## Anhörigträff i Västnyland

Även **anhöriga till synskadade** behöver möjligheter till egen tid och samvaro med andra i samma situation. Vi vill erbjuda en möjlighet att som anhörig få träffa och utbyta tankar med andra i samma situation.

Tanken är att ordna anhörigträffar, ca en gång per månad, med föreningens sekreterare Christel Eriksson och rehabiliteringshandledare Barbro Dahlberg-Berghäll som dragare. Dessutom kommer vi ibland att ha inbjudna gäster.

Vi kommer att träffas första gången **måndagen den 16 april kl. 13-15 på Lyan**, Prästängsgatan 12, Ekenäs. Som inbjuden gäst kommer vi att ha Kenna Holmström, som talar om vikten av att sköta om även sig själv. Vi kommer även att röra på oss, så ta bekväma kläder med.

Vi kommer även att planera programmet inför hösten, så alla som nu kommer med har möjlighet att påverka! Vi har redan Merete Mazzarella inbokad.

Anmäl gärna ditt intresse till Christel 040-745 1933 eller Barbro 050-561 2951.

Svenska synskadade i Västnyland r.f. och FSS r.f. i samarbete med Landskapsföreningen Folkhälsan i Nyland r.f.

## Sommarkurs för synskadade

Sommarkurs för synskadade hålls 12-17 juni på Kristliga Folkhögskolan i Nykarleby.

Kursen innehåller också i år omväxlande och inspirerande program för både äldre och yngre synskadade. Delvis skilt program för de yngre.

Anmäl dig till Kristliga Folkhögskolan i Nykarleby, telefon 06-7889413 eller e-post [marianne.asplund@krfolk.fi](mailto:marianne.asplund@krfolk.fi)

Mer information kommer i nästa Finlands synskadade samt på Medlemsbandet.

Varmt välkomna med!

## Rehabiliteringskurs för par

En kurs för par där den ene eller båda är synskadade ordnas den 27.8-1.9.

Platsen är Norrvalla i Vörrå.

Närmare information om kursen finns i kursbroschyren. De som är intresserade kan ansöka om understöd via närmaste FPA-byrå eller kontakta rehabiliteringshandledarna som tidigare. B-läkarintyg, gärna med en rekommendation bör bifogas.

Handledare på kursen är Barbro Dahlberg-Berghäll, Carina Willberg och Pia Nabb.



# Punktskriftskurs för seende



## Vill du som seende lära dig punktskrift?

Kommer du i kontakt med punktskrift hemma, bland vänner eller på din arbetsplats? Eller är du bara annars intresserad av att lära dig punktskrift? Kom då med på den av Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf. i samarbete med Svenska studieccentralen arrangerade punktskriftskursen. Kursen är gratis för deltagarna.

Det blir en mångsidig kurs där vi försöker beakta kursdeltagarnas individuella behov och önskemål. Efter gången kurs finns det möjlighet att delta i examen för ett specifikt intyg.

Plats: Förbundet Finlands Svenska Synskadades centralkansli.

Adress: Nylandsgatan 25 A 6, Helsingfors

Datum: 24 april, 8 och 15 maj

Tid: 17.00-20.00

Kursledare: Tor Hanner, Nina Strandvik och Tessa Bamberg

Anmälan: Senast tisdagen den 10 april till Tessa Bamberg, tel: 09-69623024 eller 050-4623181

**Ta vara på chansen!**

FSS punktskriftsarbetsgrupp



Kom med till sommarstaden Ekenäs!

## **FSS Friidrottstävlingar och Bocciaturnering 2007**

Den 8-10 juni går FSS tredje friidrottstävlingar samt bocciaturneringen av stapeln. Platsen för dessa evenemang är denna gång sommarstaden Ekenäs.

Fredagen den 8 juni spelas bocciaturneringen i Ekenäs bollhall. På lördagen börjar friidrottstävlingarna på Centrumplanen klockan 9.00. Grenarna i friidrott är följande: löpning 60 m (damer), 100 m (herrar), 800 m, 1500 m gång, stafett 4 x 100 m, höjd och längd utan ansats, kula, turbospjut och slungboll.

Anmälningar till förbundets centralkansli, telefon 09-6962 300, senast den **4 maj**. För närmare information kan du ringa Tina Dunderfelt telefon 09-6962 3010 eller Nicke Wikström telefon 0400-477899.

Deltagaravgifterna är följande: egen andel i kost, logi (Motell Marine) och resor är 50 euro per person, dessutom 5 euro per start i friidrottsgrenarna. Avgiften för boccian är 50 euro per lag. Deltagarna får mer detaljerad information senare.

**Varmt välkommen till de redan traditionella friidrottstävlingarna samt bocciaturneringen!**



Förbundet Finlands Svenska Synskadade r.f. – Utskottet för aktiviteter för ökad självständighet



# Möteskallelse

Förbundet Finlands Svenska Synskadade r.f. kallar medlemmarna till stadgeenligt vårmöte den 5-6 maj 2007 på Hotell Rantasipi i Forssa. Mötesförhandlingarna inleds på lördag kl. 14.00 och fortsätter på söndag kl. 9.00.

Vid mötet behandlas de i paragraf 6 av förbundets stadgar nämnda ärendena: verksamhetsberättelse och bokslut för år 2006, revisorernas berättelse och frågan om ansvarsfrihet för styrelsen, verksamhetsledaren, ekonomen och övriga redovisningsskyldiga, tillrättande av valberedningsutskott om vårmötet så besluter, diskutera förbundets verksamhet på längre sikt utgående från styrelsens förslag till strategiska riktlinjer, övriga frågor vilka styrelsen förelagt vårmötet, skriftliga motioner som inom februari inlämnats till styrelsen av personmedlemmar eller medlemsföreningar.

Deltagaravgiften är 47 euro/person vilket inkluderar resor, kost och logi. Tillägg för enkelrum 25 euro.

Anmälningarna ska vara centralkansliet tillhanda senast tisdagen den 17 april. Medlemmarna ombeds anmäla sig till sina respektive föreningar senast torsdagen den 12 april enligt följande:

## **Norra Österbottens svenska synskadade r.f.:**

Ann-Sofie Grankulla  
ti-to kl. 9-14  
tfn (06) 723 4880

## **Svenska synskadade i Mellersta Nyland r.f.:**

Tiina Sandelin  
må-ons kl. 9.30-13.30  
tfn (09) 612 1779

## **Vasa Svenska Synskadade r.f.:**

Kirsti Jääskeläinen  
må-to kl. 9-11  
tfn (06) 317 0654

## **Åbolands Synskadade r.f.:**

Marita Andersson  
tfn (02) 231 5135

## **Svenska synskadade i Västnyland r.f.:**

Christel Eriksson  
tfn 040 745 1933

## **Ålands Synskadade r.f.:**

Ann-Mari Mattsson  
må-ons kl. 9-11  
tfn (018) 388 24

## **Svenska synskadade i Östnyland r.f.:**

Stina Roms  
tfn (019) 582 514

Möteshandlingar på önskat medium, program för mötesdagarna och tidtabeller för de abonnerade bussarna sänds till alla anmälda.

Vi ber alla mötesdeltagarna bekanta sig grundligt med mötesmaterialet på förhand!

Välkommen! - Styrelsen