

NR 7 23 augusti 2006

**FINLANDS**

# SYNSKADADE



Många deltagare  
i friidrotten och  
boccian i Vasa



Sergius Colliander:  
Arbetet i FSS har  
varit en berikande  
period



Stor gemenskap  
och fina minnen  
från nordiskt  
ungdomsläger

# FINLANDS SYNSKADADE

är medlemstidning för Förbundet Finlands Svenska Synskadade. Tidningen utkommer med tio nummer per år i storstil, punktskrift och i elektronisk version, se [www.fss.fi/aktuellt/fs](http://www.fss.fi/aktuellt/fs). På kassett utkommer tidningen integrerad i tidningen Medlemsbandet. Du kan också beställa tidningen som e-postbilaga. 2006 är tidningens 95:e årgång och den omfattar tio nummer. Nummer 8/2006 utkommer den 27 september, manusstopp den 5 september och nummer 9/2006 får du den 25 oktober, manusstopp den 3 oktober.

## Utgivare

Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf  
Nylandsgatan 25 A 6, 00120 Helsingfors  
Tfn växel 09-6962 300

## Tf. chefredaktör Mari Pennanen

Tfn 09-69623013, fax 680 2064  
e-post: [mari.pennanen@fss.fi](mailto:mari.pennanen@fss.fi)

**Meddelanden** mottas av chefredaktören

**Betalda annonser** mottas dessutom av Hans Åhman, tfn 0500-604679, e-post [tuvi@sci.fi](mailto:tuvi@sci.fi)

## Prenumerationer och adressändringar

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

Redaktionen ansvarar inte för insänt, ej beställt material.

Skribenternas åsikter sammanfaller inte nödvändigtvis med FSS ståndpunkt.

Det är fritt att använda material ur tidningen, men vänligen ange källan.

**Pärmbild:** Stina Roms och Rose-Marie Roms deltog i friidrottstävlingen i Vasa i juni. De tycker inte huvudsaken är att vinna utan att man är med och deltar. Foto: Christine Smedberg.

## INNEHÅLL NR 7 2006

Ledaren av Gunilla Löfman:

Också Du behövs .....	3
Stor gemenskap och fina minnen från nordiskt ungdomsläger .....	4
Vikingatema på scouttägret Wik .....	5
Sergius Colliander: Arbetet i FSS har varit en berikande period .....	6
Boccia-turneringen avgjordes i Vasa .....	9
FSS friidrottade i Vasa .....	11
Synskadade blev tv-tittare .....	14
Synskadade på sommarkurs i Nykarleby ..	16
Kroppsspråk, datorer och ryggbesvär på kursen för synskadade kvinnor .....	17
Medlemsinitiativ: Öppet brev till riksdag och regering från Ann-Sofi Rosendahl .....	19
Stackars Sara Sork .....	20

## Meddelanden:

Vi gratulerar .....	18
Tack .....	18
Vandrande hattar och retinitikers övriga missöden .....	18
Den internationella handboken för punktskriftsnoter har utkommit .....	22
Ny punktbok på Celia .....	22

Meddelanden från distrikten .....

.....	22
-------	----

**Bakpärmen:** Må bra-seminarium för FSS kvinnor

## Också Du behövs

Gunilla Löfman

Vårt FSS är en kontakt- och intresseorganisation och serviceproducent för landets svenskspråkiga synskadade. Förbundets ändamål är att verka för att vi som är synskadade skall få med andra medborgare likvärdiga levnadsförhållanden i socialt, kulturellt och ekonomiskt hänseende. I vårt land finns uppskattningsvis närmare 6000 svenskspråkiga personer med något slag av synhandikapp. Tillsvidare är vi bara knappt 1000 som hittat vägen till gemenskapen inom FSS. Våra stadgar säger ändå att FSS service finns till för alla med något slag av synbortfall oberoende av om man är medlem eller inte.

Inom distriktsföreningarna finns närheten till synskadade medmänniskor. Under årens lopp är det bra många personer som med större och mindre insatser bidragit till den omfattande verksamhet som distriktsföreningarna står för idag. Varje enskild insats är beaktansvärd. Redan det att för en kort stund finnas till och lyssna på någon annan är en värdefull insats i strävan att skapa trygghet för var och en av oss.

Vårt förbund står idag på en stadig grund och det har vi många äldre medlemmar att



*Gunilla Löfman är förbundsordförande.  
Foto: MP.*

tacka för. Vi skall värna om denna grund. Samtidigt har vi medlemmar en viktig gemensam uppgift att bygga vidare för framtiden. Framtiden är i morgon, nästa vecka, nästa år och om 15 år, ja så länge det finns personer med synhandikapp. För varje organisation är det viktigt att det finns utrymme för olika tankar och åsikter, det är det som för en organisation framåt.

Nu har vi hösten framför oss med olika möten och aktiviteter. I början av september sammanträder Planeringsrådet som består av förbundsstyrelsen och två representanter från varje distriktsförening. Planeringsrådet är ett viktigt forum där tankar och idéer om framtiden skall ventileras. Varje tanke kan vara ett viktigt frö för framtidens FSS. På vårt höstmöte i oktober skall vi fortsätta behandlingen av förbundets medellånga planering På vägen mot 2009. Vår målsättning är att ytterligare höja FSS profil. Vårt budskap också till dem som inte ännu är med i vår gemenskap är att det går att leva ett bra liv trots en synskada. Också Du behövs i detta viktiga arbete!

# Stor gemenskap och fina minnen från nordiskt ungdomsläger

Stina Lähdesmäki

**Nordic camp är ett nordiskt läger för synskadade ungdomar i åldern 15 år till ca 25 år. Lägret ordnas turvis i varje nordiskt land (Finland, Sverige, Norge, Danmark och Island) under en vecka på sommaren. I år var det Finlands tur att ordna lägret och platsen var Villa Elba i Karleby. Lägret hade ungefär trettio deltagare.**

På Nordic camp fick jag träffa många olika människor från alla de nordiska länderna. Lägerspråket var engelska så att alla skulle förstå varandra. Jag var lite orolig för om min engelska skulle vara tillräckligt bra först, men det gick utmärkt, och där fanns ju många man kunde prata svenska och finska med under fritiden.

De flesta lägerdeltagarna kom med flyg och vidare till lägerplatsen åkte vi buss. Det tog en god stund innan vi kom till Villa Elba. Först fick vi bekanta oss med stugorna där vi skulle bo och sedan var det mat. Stugorna hade två sovsalar med utrymme för tio personer vardera. Lägerområdet var ganska stort med mycket träd och växter, där fanns också en strand med bastu.

Vissa dagar fick vi välja vad vi ville göra i s.k. workshops och då fick vi välja mellan att spela kantele, paddla kanot, skriva blogg, dansa folkdanser, göra armband (pirtanauha) samt göra godis. Jag valde att göra godis och "pirtanauha".

En dag åkte vi ut till fyren Tankar. Dit åkte vi med båt för Tankar ligger på en ö ca 17 km från Karleby. På ön där Tankar finns, finns det också en hel del gamla hus samt många

sällsynta växter. På ön finns också fina vandringsleder. En annan dag var vi till Karleby centrum och där fick vi välja om vi ville gå och titta i affärerna eller höra en guide berätta om stadens historia och kultur.

Vi var också till en djurpark och ett husdjursmuseum och tittade på husdjur och vi fick också klappa dem om vi ville. Där fanns bl a kor, hästar och grisar. Nästan hela söndagen tillbringade vi i Kaustby, där det hade pågått festspel hela veckan. Där kunde vi titta på olika folkdanser och höra på olika spelmän och orkestrar som spelade folkmusik.

På kvällarna hade vi varierande program. En kväll satt vi runt lägerelden och pratade och grillade korv. En annan kväll hade vi olympiska spel. Vi var alla indelade i olika lag och grenarna var bl a stövelkastning och frågesport. Den dagen då vi hade avslutning fick alla i det vinnande laget varsin lemonadflaska.

En kväll lekte vi också olika finländska lekar, varje lag skulle välja en lek och så lekte vi den. Bro, bro breija och Spegeln är exempel på sådana lekar. Vi spelade också olika sällskapsspel. Då fick vi välja mellan curling, twister, bollspel samt vanliga sällskapsspel. Flera kvällar fick vi också prova på att bada finländsk bastu. Det var ganska många som badade bastu. Vi var också och simmade flera gånger under veckan.

Det här är bara en bråkdel av allt det vi gjorde under veckan och så hade vi ju också fritid, då vi fick umgås, sova, simma eller göra vad vi nu hade lust att göra. På

lägret fick jag många nya vänner från alla de olika länderna. Några som jag blev extra bra bekanta med var rumskompisarna som var från Finland och Sverige.

Det här lägret tyckte jag var roligt. Jag fick nya vänner, jag tyckte de olympiska spelen var roliga och att göra godis var också

roligt och gott. Det var också bra att öva sig lite mera på engelskan och lära känna andra människor med samma handikapp. Jag rekommenderar varmt alla att delta i läger. Gemenskapen blir stor under ett läger och man får fina minnen som värmer länge efteråt.

## Vikingatema på scoutlägret Wik

Mari Pennanen

**I slutet av sommaren ordnades Finlands Svenska Scouters förbundsläger Wik i Dragsfjärd. Lägret hade närmare 1600 deltagare från hela Svenskfinland och även internationella gäster. Med på lägret fanns också ett gäng handikappscouter och bland dem Anna Siironen. Hon har varit på flera scoutläger tidigare.**

– Vi sover i tält och brukar vaknar kl. 7. Då gör vi oss i ordning tillsammans med våra stödpersoner. Sen äter vi morgonmål, pratar om vad som hänt föregående dag, går på flagghissning och idag har vi deltagit i patrullrådet, berättar Anna.

Patrullrådet är en tävling där man orienterar till olika kontroller och på kontrollerna utför olika slags uppgifter. Anna

*Alla lägerdeltagare samlades till lägerbål med sång, musik och program. Foto: Wik/Max Edin.*

berättar att hon även varit ut och segla, och hon trivs bra på lägret.

– Det är viktigt att få njuta av det jättetrevliga och fördomsfria sällskapet, och den vackra naturen.

**Anna Östdahl**, en av de som ansvarade för handikapplägret på Wik, berättar att gänget också varit ut och ro med en vikingabåt, som var väldigt tungrodd. På programmet under den nästsista lägerdagen då jag besökte lägret fanns ännu bastubad och simning, paddling och det stora lägerbålet på kvällen där hela lägret deltog.



Sergius Colliander:

## Arbetet i FSS har varit en berikande period

Tor Hanner

**Den 31 maj var sista dagen som FSS-anställd för Sergius Colliander. Efter sex år, först som verksamhetsledare och sedan som chefredaktör för denna tidning, är det nu slutjobbat på FSS. Detta firades med kaffe och tårta.**

Först kommer jag med den i dylika sammanhang så typiska frågan hur det nu känns.

– Jag tycker framförallt det känns bra att ha den här erfarenheten i bagaget när jag går vidare i livet, utan att exakt veta vad fortsättningen kommer att bli. Perioden på sex år som anställd vid FSS har utan vidare varit berikande, konstaterar Sergius.

Medlem i FSS har han varit länge, men aktivt med i verksamheten i cirka tio år. Det började med projektet "Verktyslådan" som blev klart 1997. Fortsättning blev det sedan i förbundets arbetsgrupp kring intressebevakning för att sedan år 2000 anställas som förbundets verksamhetsledare. År 2004 utnämndes Sergius till chefredaktör för Finlands Synskadade.

*Sergius Colliander funderade som chefredaktör noggrant igenom tidningens innehåll.*

*Foto: Mari Pennanen.*



Verksamhetsledare och chefredaktör – två ganska olika arbeten. Vilket trivdes du bäst med?

– Jag har egentligen aldrig tänkt på att trivas. Det är ju fråga om att utföra de arbetsuppgifter man har så gott man kan. Men visst kan man väl säga att chefredaktörsjobbet ligger närmare det jag har fallenhet för, säger Sergius.

### Dynamisk period i FSS

Sergius Colliander har en positiv syn på hur FSS arbetar just nu.

– Jag tycker att vi befinner oss i en period som är ganska dynamisk, där man tar tillvara de resurser som förbundet har. Det gäller både personella resurser bland förtroendevalda och även medarbetarnas resurser. Men, inte minst gäller det de materiella resurserna, säger Sergius.

– Vissa beslut har fattats som innebär att man verkligen på ett effektivt och ändamålsenligt sätt kan gå vidare och få en utveckling till stånd inom förbundet. Det känns på något sätt jättebra att sluta just i en sådan här period när det går vidare och framåt och vyerna verkar att vidgas, i stället för att känna att man lämnar ett sjunkande skepp.

Sergius upplever att det nu finns en aktiv växelverkan mellan distriktsföreningarna, den egentliga medlemskåren, de förtroendevalda och medarbetarkåren, som enligt Sergius kan ge ett hur bra utslag som helst.

Hur kan vi uppnå en större medvetenhet och kunskap om de verkliga behoven synskadade har?

– Framför allt borde vi lära oss att lyssna på de impulser som kommer från medlemmarna och inte bara från medlemmarna, utan

även från andra synskadade som ännu inte är medlemmar och från deras anhöriga. Om man lär sig vara lyhörd på den här punkten, då kan man också anpassa verksamheten så att den bättre motsvarar de här behoven, poängterar Sergius.

Han betonar också vikten av att vi följer med hur synskadeaktörerna utanför FSS arbetar. Men det är också viktigt att man följer med handikappolitiken i övrigt inom landet, vilka trender som rör sig här och att man ingriper i dem när man tycker att det finns skäl att göra det.

– Det jag upplevde speciellt som verksamhetsledare, men också som chefredaktör, var att det vid de flesta bord finns en stol för FSS, bara man kommer dit och slår sig ned, säger Sergius.

Han upplever att samarbetet med Synskadade Centralförbundet fungerar mycket bra. När det gäller påverkansarbetet gläder sig Sergius särskilt över två insatser där FSS varit med, visserligen inte ensam, men dock.

– Den ena är när vi gjorde uttalandet om att det behövs en handikappolitisk redogörelse inför förra riksdagsvalet. Det här omnämmandet kom med i regeringsprogrammet. Nu har denna redogörelse avgivits i maj, något helt nytt i Finland. Det andra är att i den handikappolitiska redogörelse har FSS verkat för att få omnämmandet om en handikappombudsman. Även detta finns nu med i den handikappolitiska redogörelsen, konstaterar Sergius.

Nu lever vi i ett samhälle där marknadskrafterna har tagit över allt mer och politikerna har allt mindre möjligheter att fatta beslut. Vad innebär det här för handikappade?

– Det här betyder ju att samhällets värderingar allt mera baserar sig på ekonomiska aspekter. Detta i sin tur betyder att tankarna

på mänskliga värden kommer i skymundan för betydligt hårdare värderingar, en utveckling som inte är önskvärd ur handikappsektorns perspektiv. Detta måste få någon sorts balans och någon viktigare uppgift kan man väl knappast tänka sig för den samlade handikapprörelsen, än att motverka ensidiga prioriteringar av ekonomiska värderingar. Här skulle det gälla för synskaderörelsen att tillsammans med övriga aktörer inom handikapprörelsen försöka göra sin röst hörd och få folk att inse, att detta inte är en hållbar utveckling, utan att tanken på jämlikhet för medborgarna ska vara minst lika viktig som tanken på ekonomisk tillväxt, framhåller Sergius.

### Tolk, präst och massör

Sergius har varit synskadad hela sitt liv. Han har en deformation i ögat, som innebär att

näthinnan inte har utvecklats till stora partier i bakre delen av ögongloben. Det har till följd att han har varit synsvag sedan födelsen. Han gick i vanlig skola, men samtidigt även vid Svenska Blindskolan för att lära sig punktskrift och maskinskrivning. Själv säger han att han var en ”kom-och-gick-elev” på Blindskolan. Men Sergius deltog också i hantverksundervisningen, så han har också bundit borstar och gjort korgar, fast själv säger han att korgarna nog blev lite sneda.

Efter gymnasiet följde studier vid universitetet: ryska språket och litteraturen, pedagogik, didaktik och grekisk litteratur. Efter studierna följde tre år i kloster och 1975 bildade Sergius familj och började arbeta som tolk. Detta höll han på med i 25 år, men utbildade sig samtidigt till massör för att inte enbart jobba med huvudet utan även med händerna. Så kom då de sex åren vid FSS och när jag undrar vad han ska göra nu, säger han:



*Sergius Colliander njuter av pensionärstillvaron som betyder att han inte behöver ställa väckarklockan. Foto: MP.*



– Jag vet inte riktigt ännu. Det är ju egentligen en väldigt lyxig situation att inte behöva bekymra mig för vad jag ska göra. Jag behöver t ex inte ställa in väckarklockan att ringa i morgon. Det är bara att vakna och se vad dagen för med sig, resonerar han.

Men fritidsproblem har han inte. Läsna, ägna sig åt fysisk motion som att promenera hoppas han det nu ska bli mer av.

– Sen har jag ju den andliga aspekten av min aktivitet. Sedan 2003 är jag igen präst i den ortodoxa kyrkan och jobbar på frilansbasis lite då och då med de uppgifterna och det tänker jag fortsätta med, säger han.

Och när jag avslutningsvis undrar om vi får uppleva honom inom synskadeverksamheten i framtiden, säger Sergius:

– Det får framtiden utvisa.

## Boccia-turneringen avgjordes i Vasa

Text och foto: Christine Smedberg

**I samband med FSS-mästerskapen i friidrott hölls också den årliga Boccia-turneringen. Den spelades i Roller Center, alldeles i närheten av Karlsplan i Vasa. Alla sju distrikt representerades av ett lag på tre personer. I turneringen deltog alltså 21 spelare plus ett tiotal funktionärer.**

Äran att agera överdomare fick **Alf Holmfors** från Vasa.

– Min uppgift är att samla in alla resultat och att döma i svårare fall, säger Holmfors som tidigare också varit domare i både petanque och fotboll.

– Folk brukar säga att boccia är en enkel sport. Och jo, den är enkel såtillvida att ingen vill förlora, säger han och konstaterar att det verkar bli många intressanta matcher under helgens lopp.

De deltagande lagen sitter på sina stolar med bollar i händerna och ser koncentrerade ut. Spontana glädjrop över lyckade kast varvas med nedstämda toner.



*Per-Ole Ekstrand öppnar en ny match genom att först kasta ut den vita bollen.*

- Blå är närmast!
- Se så den rullar snett! Vi byter väl banor sen?
- Yes! Bra kast!
- Neeeeeej...
- Får jag kasta eller spränger du? Nämen spräng du, du är bättre på det!
- Perfekt!

Principen i Boccia-turneringen är att alla lag möter alla en gång. En omgång består av tre matcher, där en vunnen match ger tre poäng och en oavgjord ger en poäng. Det vinnande laget belönas sedan med ära och berömmelse.

**Dajlis Lindqvist, Gun-Maj Silander och Carola Blomstedt** representerar Mellersta Nyland. De är det enda laget som består av enbart damer och har hittills vunnit alla spelade omgångar.

- Det här kan gå hur som helst, säger de.
- Ladypower speaks! Här är mest bara herrar med så vi försöker hävda oss lite, säger Carola Blomstedt.

Dajlis Lindqvist och Gun-Maj Silander berättar att de annars brukar spela Boccia ungefär en gång i veckan för nöjes skull.

- Det är ett roligt spel och ett bra tillfälle att träffas på, säger de.

En av dem som håller i trådarna för årets turnering är **Martin Bäck**. Han berättar att Boccian är ett sommarenemag som kommit att bli en tradition.

- Turneringen har nog ordnats i säkert tio år. Boccian är ju en av de största sporterna inom handikappidrotten, säger han.

För att få allt att löpa smidigt behövs också funktionärer som kan hjälpa till med förberedelserna och under tävlingens lopp. Det gör att lagen helt kan koncentrera sig på sitt spel. För Boccia-turneringen är ingen enkel match.

- Att vinna Boccia-turneringen är stort. Det har jag hört av de som vunnit förr, säger Martin Bäck.

Turneringen vanns i år av laget från Mellersta Nyland. Ladypower speaks?



*Ladypower speaks. Boccia-laget från Mellersta Nyland med Dajlis Lindqvist, Gun-Maj Silander och Carola Blomstedt.*

# FSS friidrottade i Vasa

Text och foto: Christine Smedberg

**Solens strålar värmer behagligt på ryggen, inte ett moln syns på den klarblå himlen. Det är en vacker lördagsmorgon i juni och Vasa håller sakta men säkert på att vakna till liv. Ute på Karlsplan är aktiviteten redan i full gång.**

Ett femtiotal medlemmar från förbundets sju distriktsföreningar har samlats till FSS-mästerskapen i friidrott. De tävlar i grenar som löpning, gång, höjd, längd, kula, slungboll och turbospjut. Utskottet för aktiviteter för ökad självständighet (UAÖS) står för arrangemangen. Utskottets ordförande

**Bo-Erik Weegar** är glad över att så många kommit till Vasa för att delta i evenemanget.

– Det gläder otroligt att se att människor engagerar sig. Här är fin samvaro och det är det viktigaste, säger han.

Friidrottsmästerskapen ordnades för första gången i fjol, då på Åland. Enligt Weegar är idén helt enkelt att få mer människor att komma med ut och röra på sig. Till nästa år hoppas han också på ännu fler ungdomar skulle hitta till tävlingarna.



*Matts-Jonas Rasmus, Tapio Hotanen, Tom Östman och Andreas Kanto promenerar 1500 meter med glatt humör.*

En grupp som är svagt representerad är nämligen de yngre. I åldersklassen under 20 år finns endast två deltagare. En av dem är 16-åriga **Stina Lähdesmäki** från Vasa. Hon deltar i kula, längd och gång. För henne är det första gången på FSS-mästerskapen, men tidigare har hon bland annat varit med på FM i Jyväskylä och i Grodmästerskapen för ungdomar.

– Jag har inte tränat så mycket före, jag brukar mest vara ut och gå. Det är roligt att vara här, men det är lite synd att det inte är så många andra i min ålder, säger Stina Lähdesmäki.

*Stina Lähdesmäki visar upp sin medalj från kulstötningen. Hon var en av de få ungdomar som deltog i mästerskapen.*



**Bern Löfman** är en av fem ålänningar som kommit till Vasa. Löfman deltog också i fjolårets tävlingar, som definitivt gav mersmak.

– Det här är en mycket trevlig tillställning med fin och god atmosfär. Här får man träffa andra och fightas lite lagom. Jag hoppas att ännu fler överväger att komma med nästa år, säger han.

Många av mästerskapsdeltagarna ställer upp i flera grenar. Bern Löfman deltar i allt utom spjutkastningen. Och hans resultat är heller inte fy skam med bland annat första plats på 800 meter,

*Ann-Britt Mattbäck knep en tredje plats i damernas turbospjut-kastning.*

och en andra plats i höjd och 1500 meter gång.

Löfman säger själv att han inte har tränat så mycket inför tävlingarna. Mest har han varit ute och gått, men också sprungit lite. Löpning hör nämligen till en av hans favoritgrenar.

– Jag har ända sen ungdomens dagar tyckt om löpgrenar, fast det är länge sen jag har hållit på med det. Men nu har jag tagit upp löpningen igen, säger Löfman.

Huvudsaken med FSS-mästerskapen är inte att vinna, utan att vara med och träffa bekanta från hela Svenskfinland. Det säger

**Rose-Marie Sjöblom** och **Stina Roms** från Östra Nyland. De är mycket nöjda med arrangemangen.

– Det är jätteroligt att vara här. Stämningen är bra och vädret är ju idealiskt, säger Rose-Marie Sjöblom, som deltar i 1500 meter gång.

Stina Roms har redan knipit ett silver i kulstötningen. Om en stund väntar kast med turbospjut.

– Jag har aldrig hållit i varken en kula eller ett spjut, men jag ville prova på. Jag tar det som en lek, säger hon.

De båda damerna berättar att de ofta brukar vara ute och röra på sig. Nästan varje dag går de promenader på ett par kilometer. Sjöblom klarar sig utan ledsagare, medan Roms brukar gå med en god vän. De deltog båda också i FSS-mästerskapen förra året och tycker att det blivit en trevlig tradition.

– Vi kommer nog säkert med nästa år igen till Ekenäs om möjlighet finns, säger de.



*Prisutdelning i längdhoppstävlingen. På första plats Bengt Ahlvik från Norra Österbotten, andra Jörgen Bäck från Vasa och tredje Bern Löfman från Åland.*

# Synskadade blev tv-tittare

Arto Vanhanen, FM

**Radion, televisionen och datorn är de främsta informationskanalerna för människor, oberoende om de är seende eller synskadade. Då radion, som informationskälla för synskadade, för ca 40 år sedan var betydligt populärare än TV:n, har den sistnämnda idag blivit lika viktig.**

Enligt en undersökning utförd av Royal National Institute of the Blind (RNIB), tittar 95 procent av alla synskadade i Storbritannien på TV medan 90 procent lyssnar på radio. Miljoner synskadade i Europa och USA ser idag på TV trots att de inte får lika mycket bildinformation som seende.

På 1990-talet gjordes i USA en undersökning där en försöksgrupp av seende först fick följa med TV-nyheterna utan ljud och därpå med förbunda ögon. Efteråt framkom att försöksgruppen kom ihåg betydligt mera av den audiella framställningen. Med hjälp av repliker, bakgrundsljud och egen fantasi kan synskadade relativt bra följa med TV-program. När däremot den tysta handlingen blir för lång eller bakgrundsmusiken ersätter talet, är det svårt att följa med och den synskadade tappar lätt intresset för TV. För att råda bot på detta har man utvecklat kompletterande information, s.k. syntolkning, mellan replikerna.

## Europeiskt projekt

För ca femton år sedan startade ett syntolkningsprogram i Europa kallat Audetel (Audio Description of Television). Det utvecklade och testade olika tekniska lösningar, som gjorde det möjligt för synskadade och äldre personer att följa med TV-program. Modellen till Audetel i Europa härstammade från USA

och Japan. Audetel var ett treårigt EU-projekt, vars syfte var att utveckla ett syntolkningsprogram för europeiska förhållanden.

I det första Audetel-delprojektet medverkade även De Synskadades Centralförbund i Finland (SCF). Centralförbundet tillsatte en arbetsgrupp, vars uppgift var att planera ett syntolkat TV-program och visa att textremsor kan syntolkas. I maj 1991 sände Finlands TV den första finskspråkigt syntolkade TV-filmen kallad "Internationell Stil". Samma år visades i provsyfte att den finskspråkiga textremsan i en direktsänd engelsk TV-film kunde tolkas med syntetiskt tal. Själv fick jag då bevittna dessa historiska händelser. Problemet med textremsorna existerar inte i de stora europeiska länderna, där programmet antingen är på det egna språket eller dubbat. Alla de finländare som hade tillgång till stereo-TV kunde följa med den första syntolkade TV-filmen.

De Synskadades Centralförbund hade utvalt 47 synskadade för att följa med filmen. Bland dem fanns personer med olika grader av synskador. Provtittarna fick bl a svara på hur de hade uppfattat filmens person- och miljöförhållanden. Blindfödda hade föga intresse för färg- och detaljbeskrivning av miljön. Detta var däremot betydelsefullt för synsvaga och vuxensynskadade. Alla önskade i början av filmen extra information om rollinnehavarna och deras förhållande till varandra. Replikerna måste tydligt skilja sig från den syntolkande rösten. Lugn, tydlig och odramatiserad syntolkning efterlystes.

Filmens bakgrundsmusik ansågs vara för stark och störande. De Synskadades Centralförbund har inte sedan 1992 varit med i det egentliga Audetel-projektet. Förbundet har i samarbete med YLE i stället på egen

hand utvecklat syntolkningen av textremsorna och i försöksyfte själva tv-programmen.

I de länder där syntolkningen sker regelbundet försöker man tolka de mest populära TV-programmen för att nå så stor tittarkår som möjligt. Sådana är drama, underhållning, spänning och naturprogram. Syntolkningen av både direktsända TV-program och videofilmer görs i allmänhet av professionella skådespelare och redigerare. Till sin hjälp har de en speciell redigeringsdator. På sin skärm kan redigeraren samtidigt se en videobild av den aktuella filmen, lägga in var man vill ha kommentarerna samt skriva in ett manuskript för dessa. Datorn räknar då ut hur mycket tid man har för varje kommentar och synkroniserar dessa med filmen, så att de kommer in på rätt ställe och inte krockar med dialogen eller andra viktiga ljud i filmen. Redigeraren har även möjlighet att dämpa bakgrundsljudet när han vill lägga in en kommentar för att beskriva miljön. Ett 30 min. program kan innehålla 30-60 kommentarer. Att syntolka en 1-2 timmar lång film tar ett par veckor.

En viktig del av projektet var att utveckla ett system för överföring av den kompletterande informationen till mottagaren. Käppar i hjulet satte den tidigare något brokiga TV-teknologin i Europa. Eftersom de flesta TV-stationer hade utrymme i sina text-TV-sändningar, som sänds samtidigt med ordinarie program, valde man bl a att sända ljudet via text-TV. Användaren måste då ha en speciell dekodare för att ta emot och omvandla signalen till ljud. Dekodern var en liten låda, som kunde ställas på TV:n. I dagens digitaliserade sändningar talar man om digibox. I bl a Storbritannien och Skandinavien använde man fram till början av 2000-talet NICAM stereoljudteknik.

### Nya möjligheter

Digital-TV och satellitförmedling ger helt nya möjligheter för syntolkningsprogram. Finskspråkiga synskadade har under ett års

tid i Finlands TV-1 fått textremsorna upplästa med syntetiskt tal. För att kunna läsa textremsorna med syntetiskt tal bör man ha en digital tv-mottagare eller digibox som i sitt audiella språkval har även holländska. Då denna språkkanal inte normalt används i finländska sändningar kan det syntetiska talet köras in i den och inblandas i den pågående tv-sändningen. Talsyntetisatorn läser då den finskspråkiga textremsan samtidigt med det pågående programmets utländska tal och övriga ljudeffekter.

Investerings- och driftskostnaderna kommer att sjunka betydligt när den audiella tolkningen i framtiden automatiseras. Det finns inga tekniska hinder för motsvarande svenskspråkig service. FSS kommer att samarbeta med SCF och Yle i saken. Total syntolkning av själva sändningens förlopp t ex under den tysta handlingen har inte kunnat realiserats i Finland på grund av höga kostnader. Priset för en syntolkad sändningstimme uppgår till flera tusen euro. I provsyfte sände SCF/YLE dock i december år 2005 en syntolkad inhemsk film med namnet Varpuset (Sparvarna). Filmen används i utbildningssyfte och finns även på DVD.

Förutom utvecklingen av själva utrustningen har kravet på syntolkade program medfört en ökad medvetenhet om de synskadades problem både bland myndigheter och ledare inom den europeiska TV-industrin. Syntolkningen ger de synskadade en ny frihet och självständighet. Den främjar inte enbart de synskadades TV-tittande. Även seende, äldre personer, som har svårt att följa med komplicerade TV-program har nytta av syntolkningen. TV-programmens tillgänglighet kan höja levnadstandarden och livskvaliteten för ca 10 miljoner synskadade i Europa. Synskadeorganisationerna i Finland har en viktig roll när det gäller att bevaka de synskadades rätt till TV-sändningar. De bör aktivt informera beslutfattare om syntolkningens betydelse och kräva syntolkade TV-program.

# Synskadade på sommarkurs i Nykarleby

Jarkko Setälä

**Det var ett tjugotal synskadade som samlades på den årligen återkommande sommarkursen för synskadade vid Kristliga Folkhögskolan i Nykarleby. Kursen hölls i mitten av juni nu för 22 gången. Så gott som alla åldersgrupper och regioner i Svenskfinland var representerade, och ett nordiskt inslag gavs av deltagarna från Norge och Sverige.**

Programmet var lika omväxlande som under de tidigare kurserna. Det innehöll allt från fritidsaktiviteter till bibelstudier och föreläsningar om mycket varierande teman, såsom Mozarts musik, översättning av skönlitteratur, vinter- och fortsättningskriget och dess konkreta följder eller de finska stormännen under början av 1900-talet. Därtill hade de yngre deltagarna en del eget program, såsom friluftsliv och shopping i Karleby. En viktig del av kursen var dock gemenskapen i Kristus. Alla hade kommit dit för att koppla av från det vardagliga tillsammans med de andra deltagarna.

Under slutdiskussionen märktes att kursen är mycket omtyckt och viktig för deltagarna. Många tyckte att det inte fanns för mycket program, och programmet som ordnades var omväxlande och av hög kvalitet. Förstås gick sedan åsikterna smått isär gällande hurdant program var och en önskade sig på de kommande kurserna.

Men det som väckte oro bland deltagarna var den utveckling som nu pågått under ett antal år. Samtidigt som deltagarantalet i synnerhet från södra Finland sakta men säkert går neråt, går deltagaravgiften för kursen lika sakta men säkert uppåt, och nu tyckte en del deltagare att smärtgränsen i fråga om deltagaravgiften börjar komma emot, speciellt då man måste själv stå för resekostnaderna. Kursens planeringsgrupp fick därmed i uppdrag att försöka få mera bidrag för kursen från olika håll så att deltagaravgiften hellre skulle fås ner till en rimlig nivå. Främst efterlystes FSS roll i fråga om de framtida kurserna.

Kursdeltagarnas önskan är att få bibehålla den traditionella kursen för synskadade i Nykarleby med sitt omväxlande och mångsidiga program och den stämning som råder under kurserna. Arto Vanhanen uttryckte detta i sin historiska tillbakablick vid kursens 20-årsjubileum 2004 så här:

– De är ett viktigt alternativ för oss bland andra kurser och läger.

Kursen behövs alltså, och därför är oron bland deltagarna mycket förstälilig. Nu måste man bara hoppas på att kursens planeringsgrupp, Kristliga folkhögskolan i Nykarleby och eventuellt FSS, kan ta itu med saken så att sommarkursen för synskadade kan kvarstå även i framtiden.



INSÄNT

# Kroppsspråk och datorer på kursen för synskadade kvinnor

**En vinterkväll satt jag och lyssnade på Medlemsbandet och fick höra att förbundet ordnar en kvinnokurs inkommande maj. Tanken väcktes, kanske detta är någonting för mig. Jag ringde följande dag till och anmälde mig och glömde sedan bort hela saken.**

I början av maj fick jag dock besked om att jag blivit antagen till kursen. Den 15 maj samlades vi deltagare, sju kvinnor och en lurvig karl (hund!), samt våra rehabiliteringshandledare Monica Andersson och Pia Nabb, i Meri-Karina i Åbo. Och vad gjorde vi på kursen?

Programmet på kursen var fullspäckt med intressanta föreläsningar och aktiviteter. Rörelsepedagog **Carola Haaparinne** höll balans- och avslappningsövningar för oss. Under avslappningen fick vi ligga på madrasser på golvet och lyssna till hennes direktiv. För mig personligen fungerade avslappningen mycket effektivt, kanske till och med lite för effektivt (snark)... Ni kan ju föreställa er hur det gick!

Psykolog **Sture Enberg** föreläste under rubriken "Sådant som ger och tar krafter". Först fick vi i mindre grupper berätta om oss själva och diskutera kring det. Sedan berättade han om sina egna erfarenheter som psykolog. Ergonom **Stefan Strömborg** föreläste om ryggbesvär. Vi fick alla individuellt diskutera med honom och han gav goda råd och tips om hur vi kan upprätthålla vår fysiska kondition.

**Sune Huldin** och **Ronny Hertell** från förbundet berättade allmänt om datorer, talande mobiltelefoner och Daisy-spelare och dessutom fick var och en av oss diskutera separat med pojkarna om våra behov av sagda hjälpmedel.

Klädrådgivare Helena Nikkanen gav oss praktiska råd om kläder. Den praktiska biten gick mig tyvärr förbi i och med att jag som gravt synskadad hade en aning svårt att hänga med i hennes demonstrationer.

Ett mycket intressant inslag i kursen var rörelsepedagog **Carola Gröndahls** diskussion gällande kroppsspråk. Var och en fick hålla ett anförande och efteråt gav Carola kritiska, men konstruktiva kommentarer om detaljer i vårt kroppsspråk som vi kan fästa större uppmärksamhet vid.

Kosmetolog **Sabina Segerström** öppnade dörrarna till skönhetsens värld. Hon diskuterade kring personlig vård och hygien, individuella make-upråd och hjälpmedel. Vi fick prova olika krämer och salvor och resultatet var en mjuk och len kind, men huruvida vi blev vackrare kan jag inte uttala mig om.

Det här var några axplock ur veckans kursprogram. Förutom detta hann vi också med en hel massa annat. Vi besökte ekumeniska kapellet, som ligger bredvid kursgården. Kapellet är unikt i sitt slag för det påminner om en upp och ner vänd kyrkbåt. Vi badade bastu, spelade ishockey med det finska

landslaget i Riga och deltog med Lordi i eurovisionsgallringen i Aten. Dessutom hade vi olika slags lärorika frågesporter under kvällarna. Vi kom bland annat fram till att det är skillnad mellan Ararat och Arafat och att gäddan är Ålands landskapsfisk - eller hur Monica? Utan mat blev vi inte heller. Fem gånger per dag blev vi serverade god mat i kursgårdens matsal. Utevistelse blev det lite i minsta laget av, den enda som fick tillräckligt med daglig motion var den lurviga manliga deltagaren.

Den här veckan har gått till historien för sina stora händelser: Finland och Lordi vann Eurovisionen, Finland fick silver i ishockey och jag hade glädjen att få vara med på den hundra procentigt lyckade kursen för synskadade kvinnor. Jag rekommenderar varmt, för er som funderar, att delta i liknande kurser i framtiden. Ett stort tack till rehabiliteringshandledarna Monica och Pia samt till Carina, som tidvis var med oss.

En som var med

## MEDELANDEN

### Vi gratulerar!

Förbundets informationschef och t.f. chefredaktör Mari Jensén gifte sig den 22.7.2006 med Mirko Pennanen. Maris efternamn är nu Pennanen och hennes e-postadress är mari.pennanen@fss.fi. Vi gratulerar och önskar lycka och glädje på den gemensamma vandringen!



*Mari och Mirko Pennanen.*

### Tack!

Vi tackar alla som deltog i bocciaturneringen och friidrotten i Vasa. Tack också till Vasa Idrottssällskap, Vasa stad, bocciadomarna och sponsorerna för ett lyckat friidrottsmästerskap och bocciaturnering i Vasa 16-17.6.

*Utskottet för aktiviteter för ökad självständighet*

### Vandrande hattar och retinitikers övriga missöden

Skriften förmedlar i ord och bild medicinska fakta varvat med skojiga fadäser. Man kan bekanta sig med retinitikernas surrealistiska värld, där hattarna vandrar och handdukar fungerar som TV.

Skriften är ursprungligen utgiven av Finska Retinitis-föreningen rf och den svenska översättningen gavs ut i samarbete mellan Svenska RP-föreningen, Förbundet Finlands Svenska Synskadade och Retinitis-föreningen i Finland. Skriften är på 44 sidor och finns i storstil, på kassett och om Daisy-CD. Den kostar 5 euro och kan beställas via FSS kansli.

## MEDLEMSINITIATIV

# Öppet brev till riksdag och regering

**Som synskadad singel har jag ibland svårigheter att få pengarna att räcka till hela min telefonräkning. Jag har en längre tid gått och retat upp mig på den extra utgiftspost, som är direkt relaterad till mitt synhandikapp, nämligen mina samtal till nummerupplysnings servicen.**

Många av oss synskadade har ännu inte gått in i dataåldern med alla de möjligheter Internet och den moderna teknologin innebär. En medmänniska med fungerande ögon är inte alltid så lätt att trolla fram när man behöver dem. Telefonen är fortfarande idag ett mycket viktigt hjälpmedel för undvikande av total isolering. Jag anser att jag själv och alla mina synskadade vänner (ca 80.000 i Finland) har ett stort samhällsansvar. Genom våra förbund FSS (Förbundet Finlands Svenska Synskadade) och SCF (Synskadades Centralförbund) är vi själva ansvariga för att ta hand om och se till att våra medsystrar och bröder mår bra och lär sig tackla sina nya livssituationer. Den rehabilitering vi idag får ta del av har vi själva varit med om att utveckla. Den kontaktpersons verksamhet som bedrivs inom våra föreningar är omfattande och upplevs som väldigt meningsfull för många av våra aktiva.

Personligen har jag försökt lära mig punktskrift men med klen resultat på grund av okänsliga fingertoppar. En annan möjlighet jag försökt är att läsa in alla telefonnummer på C-kassetter. Det säger sig självt att det resultatet inte heller var så lyckat eftersom det kunde ta lång tid att få fram det rätta telefonnumret.

För att jag och många av mina vänner skall kunna fortsätta vårt samhällsengagemang står vårt hopp till riksdag och regering. Vår förhoppning är att era energiska medarbetare med sina magiska händer skall be om en offert från alla landets telefonbolag. Hur mycket önskar de för att administrera den här servicetjänsten åt oss synskadade. I Sverige har man även inom det här området varit föregångare och i dag kan post och televerket där erbjuda 1000 fria nummerupplysningsamtal årligen till varje enskild synskadad.

Det är med spänning vi följer utvecklingen i vårt eget land och resultatet av era budgetmanglingar de närmaste åren. Vi vill väldigt gärna vara med och bygga vårt land och när det kommer till synskadefrågor anser vi oss vara de verkliga experterna.

Ann-Sofi Rosendahl

# Stackars Sara Sork

Kära Mamma,

I natt drömde jag om ekorrar. De hängde och klängde liksom Krakel Spektakel och Kusin Vitamin i de nya vardagsrumsgardinerna. Kanske det inte var så underligt. Det verkar som om det inte skulle vara tillräckligt spännande för ekorrbarren att ta sig upp och ned för stören jag placerat i snickarboa för dem. I andra ändan av huset kikar Tim, Tom och Tina fram mellan väggskivorna och yttertaket. Med dödsförakt kastar de sig ut i luften och landar med ett rassel i kaprifolen. Du kanske minns att husets hörnbräder är av ohylvat virke och det tycks gå bra att via dem ta sig upp på översta listen i kaprifolspaljen. Listen går ända fram till köksdörren – så det är väl bara en tidsfråga innan

ekorrbarren skuttar in på ett första besök. Varför skulle de vara sämre än sorkarna?

Jag vaknade en natt och trodde att vi hade en ekorre i köket. Men det visade sig vara fröken Sara Sork som trivdes i korgen för brännbart avfall. Där fanns ett bakplåtspapper med smulor och andra läckerheter. Ja-ha, nu dög det alltså inte längre att hålla sig under huset. Äsch då, har vi sorkhål i huset nu också? Nåja, hon går väl hem när hon är nöjd – så det är nu bara att sova vidare.

Men vet du mamma, det enda sorkhål som fanns var ytterdörren. När Sara kilade ut kikade Sture över tröskeln och Sally pilade



*En ekorre tittar fram under hustaket. Foto: Niklas Hagström.*

in och gömde sig bland stövlarna. När vi åt glass och jordgubbar på uteplatsen kikade Stig på oss över kantlisten på rullstolsrampen innan han försvann in genom den öppna dörren. Nej, nu fick det vara nog! Visst är rackarna söta när dom knaprar på nedfallna kaprifolieblommor men betydligt mindre gulliga när de sover i min ylletröja bredvid min säng. Vems katt skulle vi hämta hit? Veckoslutsgästerna fick i uppdrag att förutom sallad och tomater också hämta en mössfälla.

Den moderna ostlösa fällan med inbyggd läckerhetsdoft spändes upp och ytterdörren lämnades på glänt. Stackars Sara, hon var den första som lockades i fördärvet. Det antika askämbaret av zink kom till användning för liktransporterna. Någon hedersam begravning blev det nu inte utan Sara hölls in under breda granen. För Ruben Räv blev breda granen en snabbmatskiosk när Stig, Sally, Sture och deras kära kusiner och mostrar och fastrar inte kunde motstå doften

från den ödesdigra fällan. En dag upptäckte vi att familjen Sork nog hade andra fiender också. Hugge Huggorm slingrade sig in under huset. Måste jag välja, så nog har jag hellre en sork i köket än tio huggormar på gården. Så en dag hamnade nog Hugge i snabbmatskiosken han med.

Ifall vi räknar alla myggor, bromsar och andra flygfän, sorkar och ormar som fått sätta livet till så kan vi konstatera att det nog blev en rätt mordisk sommar i år. Det gick inte att hålla sorkarna borta även om jag gjort som du mamma lärt: Man skall inte damma bordduken vid trappan. När jag skriver det här är det några veckor kvar till sommarens höjdpunkt, vårt kalas. Men när du läser brevet är kalaset över. Vi ska tro att det finns glada minnen att prata och skriva om när det blir höst. Glada hälsningar, här är det livat i holken men nog hinner jag med en och annan tupplur i gungan ändå!

Gunilla



*Sara Sork på besök.  
Foto: Niklas Hagström.*

## MEDELANDEN

### Den internationella handboken för punktskriftsnoter har utkommit

Braille-delegationens nya publikation Pistteet 2000 – Uusi kansainvälinen pistenuottikirjoituksen käsikirja (Punkter 2000 – Den nya internationella handboken för punktskriftsnoter) ger en grundlig presentation av punktskriftsnoter och kan därmed fungera som hjälp till producenter, lärare och användare av punktskriftsnoter. Med hjälp av punktskriftsnoter kan kompositioner studeras i detalj, not för not, precis som seende musiker gör. Boken innehåller dessutom rikligt med exempel på svartskriftspunktskrift. Boken har även getts ut i punktskrift.

Den nya internationella handboken för punktskriftsnoter är en finsk översättning av det engelska originalet redigerat av Bettye Krolick. Verket är resultatet av flerårigt arbete av arbetsgruppen för punktskriftsnoter vid Blindas Världsunion (WBU). Handboken

har redigerats delvis för att passa finska användare.

Handboken Pistteet 2000 – Uusi kansainvälinen pistenuottikirjoituksen käsikirja kan beställas till priset av 25 euro från Celia till exempel per e-post under adress [tuotanto@celialib.fi](mailto:tuotanto@celialib.fi).

### Ny punktbok på Celia

Hjumpa Lahiri: I väntan på ett namn, tio band. Ett nygift par från Indien flyttar till USA i mitten av 1960-talet. De får en son som med tiden anpassar sig med livsstilen i landet. Ändå lever de gamla indiska traditionerna i familjen. Ska sonen gifta sig med en västerländsk eller en indisk kvinna? Vart hör han egentligen?

För att beställa boken, ring 09-2295 2240 eller skicka e-post: [pistekirja@celialib.fi](mailto:pistekirja@celialib.fi)

## MEDELANDEN FRÅN DISTRIKTEN

### Svenska Synskadade i mellersta Nyland

Måndagsträffarna har kört igång efter en lång sommarpaus. Nanny som är vikarie på Mellis berättar mer om programmet under de närmaste veckorna. Vi träffas alltid klockan 13.00 på måndagarna över en kopp kaffe och diskuterar aktuella saker.

Nu har du möjlighet att anmäla dig till en Esbo-skärgårdskryssning, torsdagen 31 augusti. Priset är 10 euro och i det ingår kaffe. Varifrån båten går och annat får du veta ge-

nom att ringa till Tians kansli från och med måndagen 21 augusti.

Höstens program kör så sakteliga igång, vattengymnastiken börjar onsdagen 6 september i Kampen, tiden är ännu lite oklar men blir mellan kl. 17 och 19. Boccian sätter igång onsdagen 13 september kl. 11.00 i Agricolakyrkans sal. Kom med, det finns plats.

Ett infoblad om föreningens verksamhet denna höst kommer att finnas tillgängligt på Tian inom kort.

## MEDELANDEN FRÅN DISTRIKTEN

### Svenska synskadade i Västnyland

Svenska synskadade i Västnyland välkomnar sina medlemmar till höstsåsongen och inleder den med månadsträff lördagen den 9 september kl. 13.00 i verksamhetscentret Lyan, Prästängsgatan 12, Ekenäs. Där bjuds på program samt kaffe med dopp. Transport i vanlig ordning. Anmäl dig senast den 7 september till Bjarne, tfn 040-544 8313 eller till Birgitta, nytt tfn-nummer: 019-2411233.

Matlagningskursen inleds under senare delen av september. Deltagarna samlas 6-8 gånger under hösten för att få nya färdigheter i matlagning under hushållslärare Camilla Holmströms ledning. Närmare information om tid och plats får du på Medlemsbandet och under månadsträffen. Anmäl dig till Bjarne eller till Birgitta. Se deras telefonnummer ovan.

Även daganpassningskursen startar i september. Den leds av rehabiliteringshandledare Barbro Dahlberg-Berghäll, tfn 050-561 2951.

### Åbolands Synskadade

Åbolands Synskadade får besök av medlemmar från Ålands Synskadade lördagen den 2 september kl. 19.00 på verksamhetscentret Sydvästen, Eriksgatan 5 A 9, i Åbo. Anmälningar till Harriet, tel. 458 4665 eller 458 5536 eller Marita, tel. 231 5135, senast den 28.8. Alla medlemmar varmt välkomna!

Höstens första medlemsträff hålles lördagen den 16 september kl. 14.00 på verksamhetscentret Sydvästen. Program och kaffeservering. Ordinarie och stödjande medlemmar varmt välkomna! Ha en skön fortsättning på sommaren önskar styrelsen.

### Ålands synskadade

Kulturreisa till specialutställning vid Sagalunds hembygdsmuseum i Kimito 1 – 3.9. Övernattning på hotell i Åbo. 23 personer har anmält sig och hälsas välkomna med!

Folkhälsans diskussionsgrupp startar på Ankaret den 11 september kl. 17.30-19.00 med Sonja Signell. Alla intresserade anmäl er till Bern tfn 045-7343 1202 eller Kerstin tfn 535 339.

Reservera redan nu lördagen den 16 september för festligheter på Ankaret.

### Norra Österbottens svenska synskadade

Efter en underbart solig och fin sommar startar vi höstens aktiviteter med en föreningsträff, tisdagen 19 september kl. 18.30 på verksamhetscentret Fyren. Närmare info om programmet på Medlemsbandet. Välkomna hälsar NÖSS styrelse



## **Må bra-seminarium för FSS-kvinnor**

I oktober är det dags för nästa seminarium för oss FSS-kvinnor. Seminariet hålls på liris 6-8 oktober 2006 med början vid lunchtid. Vi avslutar på söndag eftermiddag. Seminariet ordnas i samarbete med Folkhälsan och Svenska studiecentralen.

I programmet ingår bl.a. avslappning och kroppskännedom, vattengymnastik, rygg- och nackmassage. Ifall du önskar rygg- och nackmassage bör du uppge det vid anmälan. Dessutom får vi lära oss om aromterapi, om kost och motion. Vidare medverkar en psykolog. Kvällsprogram ordnas också, på fredag kväll får vi höra om pjäsen Mamma betalar, och på lördag kväll ser vi den på Lilla teatern.

Seminariet är i första hand tänkt för ordinarie medlemmar och eventuella ledsagare. Deltagarantalet är begränsat och därför är det viktigt att du anmäler dig så fort som möjligt. Anmäl dig senast 6.9 till FSS kansli, tfn 09-6962 300. Vid anmälan bör du uppge eventuella matallergier samt önskemål om massage.

Deltagaravgiften är 50 euro och inkluderar program (också massage), kost, logi, resor och teaterbiljett.

Väl mött och varmt välkomna hälsar FSS kvinnogrupp