

Finlands Synskadade

FÖRBUNDET FINLANDS SVENSKA SYNSKADADES ORGANISATIONSTIDNING

2/19



4 Minnessjukdom går
att behandla

10 Blindshell Classic
ny bastelefon

24 Vintrig resa till
Nya Valamo

Innehåll

Nr 2, 2019

LEDAREN

3 Möten mellan människor temat i år

ARTIKLAR

4 Minneslotsen rycker ut då minnet blir sämre

7 Nya hjälpmedel presenterades i Åbo

10 Blindshell Classic ny bastelefon

14 Syntolkning också för dem som ser sämre

16 Utblick: Läs din medlemstidning och bli skeptisk

24 Resa till Nya Valamo

PROFILEN

20 Andersson är nöjd med sitt nya boende

AKTUELLT

26 Aktuellt

AKTUELLT I DISTRIKTEN

28 Aktuellt i distrikten



7



10



24

Finlands Synskadade

Finlands Synskadade är organisations-tidning för Förbundet Finlands Svenska Synskadade. Tidningen utkommer med 8 nummer/år i svartskrift, punktskrift, på CD och som elektronisk version, se www.fss.fi/aktuellt/fs. Kan också fås som e-postbilaga. Årgång 108. Nummer 3/2019 utkommer 25.4, deadline 9.4.

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

Chefredaktör: Henrika Jakobsson
Tfn 044 712 3017,

e-post: henrika.jakobsson@fss.fi
Meddelanden och annonser mottas av chefredaktören.

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

Pärbild: Henrika Jakobsson
Foto: Stig-Olof Andersson från Borgå är nöjd med sin nya synskadeanpassade lägenhet i Folkhälsanhuset

ISSN 0789-5739
Forsberg, Jakobstad 2018



Möten mellan människor är temat i år



Vad tänker du på när du hör ordet mötesplatser? Vem vill du möta, på vilket sätt och var? Möten man minns handlar ofta om stunder som berört. Hur många nya minnen vill du skapa i år?

FSS tema för 2019 är mötesplatser, och samma tema går på Synskadades förbund under namnet ”kohtaamisia”. Tanken med temat är att lyfta fram betydelsen av att möta varandra som människor och medmänniskor, att pröva på nya saker och att värna om de sociala kontakter man kan skapa i sitt liv.

Under året ordnar FSS och andra samarbetsorganisationer olika evenemang, kurser och temadagar som platsar ypperligt under temat mötesplatser. Dessa evenemang är perfekta för dig som vill komma bort hemifrån men känner dig lite osäker och inte riktigt vet hur och med vem det ska lyckas. Våra evenemang passar även perfekt den sociala festprissen som älskar att vara där det händer och som är van att vara på språng – i grupp eller ensam. Och bäst blir det ju när olika människotyper möts, för vem vet hur den ena kompletterar den andra?

För ett möte behövs bara två personer, du och någon annan. Det är inte svårare än så. För att mötet ska uppfattas som lyckat är det också viktigt att det inverkar positivt på humöret. Det är förstås ytterst subjektivt, men i grund och botten behövs det väldigt lite för att du och din medmänniska ska må

bra. Du kan heller aldrig veta hur stor inverkan just ditt deltagande har på någon annans liv och välmående, så din insats är verkligen betydelsefull.

Det finns otaliga undersökningar och publikationer som påvisar att man blir lycklig av att hjälpa andra. Hundra timmar i året är den pseudovetenskapliga magiska siffran som skulle vara maximalt hälsofrämjande. Tycker du två timmar i veckan låter mycket? Oroa dig inte, timmarna är inte ett måste. Impulsen av välbehag efter att ha hjälpt någon är lika verklig trots att du bara skulle hjälpa spontant och oregelbundet. Därutöver visar forskning att hjärnan mår bra av att umgås och diskutera – redan en tio minuters pratstund kan förbättra minnet. Att besöka kulturevenemang, idrotta eller dricka kaffe, oberoende av funktions- eller sinnesnedläggning, skapar alltså mer välmående när man gör det tillsammans med någon än om man gör det ensam. Att umgås är att mötas, och vardagen är bland de mest konstanta beståndsdelarna i våra liv. Att fylla vardagen med betydelsefulla möten kan göra den vanliga tisdagen lite mer lik än festlig fredag.

Att möta nya och gamla bekanta, att möta likasinnade och helt annorlunda människor, att möta människor över språk- och kulturgränser, att möta människor sådana de är – alla dessa möten lämnar avtryck och ökar välmående. ●

CAMILLA BLOMSTEDT
KOMMUNIKATIONSCHEF

TEXT & FOTO: HENRIKA JAKOBSSON

Minneslotsen rycker ut då



Vad händer då minnet börjar svika? Många kanske tror att det inte finns så mycket att göra, men det stämmer inte, berättar Henrietta Janhonen från Minneslotsen i Östnyland. Medicinering och rehabilitering är viktiga i vardagen efter att diagnosen fastställts.

minnet blir sämre

HENRIETTA JANHONEN FRÅN Minneslotsen i Borgå berättade under en fredags-träff för Svenska synskadade i Östnyland om minnet och om vilka stödtjänster det finns att få om minnet börjar bli sämre.

– Det är bättre att gå och kontrollera sitt minne i onödan än att inte gå alls, uppmanar Henrietta Janhonen.

Minnessjukdomar berör omkring 1,6 miljoner finländare idag. Att leva i dagens värld kräver otroligt mycket av vårt minne. Hjärnan måste minnas många olika sorters information och dessutom har multitasking blivit normen. Vår hjärna är inte van vid att arbeta med mycket information på samma gång.

– Syn och hörselnedsättningar är riskfaktorer för att insjukna i minnessjukdom. Det lönar sig att vara extra uppmärksam på minnet om man till exempel har en synned-sättning, berättar Henrietta Janhonen.

Testa dig hellre i onödan

Om man misstänker att minnet börjar bli sämre ska man kontakta sin närmaste vårdcentral. Man får utföra olika sorters test och om testen visar på minnessjukdom blir man oftast skickad vidare på magnetundersökning av huvudet. På bilderna kan man sedan

se vilken typ av sjukdom det är frågan om. I det här skedet är det sedan dags att sätta in medicinering och rehabilitering.

– Med medicin kan man bromsa sjukdomen så att den blir stabil. Många kan leva ett gott liv på det här sättet i många år. Man började använda mediciner för minnessjukdom för cirka 20 år sedan, så det är relativt nytt, berättar Janhonen.

Det är också viktigt att delta i rehabiliteringen. Minneslotsen ordnar grupper som träffas och tränar minnet runt om i hela Finland.

Ny verksamhet i Östnyland

I Borgå är Minneslotsen en ny verksamhet eftersom Östnyland inte tidigare haft en egen Minneslots. Minneslotsarna finns över hela Finland och är verksamma under Alzheimer Centralförbundet. Henrietta Janhonen började jobba som Minneslots på hösten och ser nu till att erbjuda kamratstöd och vägledning lokalt på både finska och svenska.

– Minneslotsen hjälper till på många sätt. Man kan också boka en privat tid till mig då vi går igenom saker som har med minnessjukdomen att göra.

Det sista man ska göra enligt Janhonen är att isolera sig. Det är viktigt att fortsätta leva som man gjort tidigare.



Minnessjukdom är fortfarande en tabu i vårt samhälle. Minnessjukdomen är som vilken annan sjukdom, man kan inte välja bort sjukdomen.

– Man ska absolut inte skämmas och isolera sig hemma. Då blir risken för depression också större. Istället kan man komma till våra gruppträffar för att träffa människor som lever i samma situation.

Finns många olika hjälpmedel

Liksom för personer med synnedsättning finns det många hjälpmedel för personer med minnesjukdom. Det finns bland annat talande medicindosetter och mattor som man kan sätta vid sängen som meddelar om personen stigit upp. Om man som synskadad också får en minnesjukdom är det enligt Janhonen utmanande, men inte hopplöst.

– Vi kan anpassa vår minnesträning så att den också passar personer med bland annat syn- och hörselnedsättningar. Vi ser också fram emot att samarbeta med FSS rehabiliteringsrådgivare i framtiden, säger hon.

Det är lika vanligt att insjukna i en minnessjukdom som att insjukna i vilken annan sjukdom som helst. Till en viss del är minnessjukdom ännu tabu i vår samhälle. Det här är också någonting som Minneslotsen arbetar med, att förändra attityder.

– Som med alla sjukdomar är det viktigt med kamratstöd både för den insjuknande och de anhöriga.



Alzheimer är den vanligaste minnessjukdomen.

Andra minnessjukdomar är bland annat Lewykroppens demens som anknyter till Parkinsons demens, cerebrovaskulär sjukdom och frontotemporal demens.

Brist på vitamin B12 kan leda till minnessjukdom. Mediciner mot bland annat halsbränna kan leda till att kroppen inte kan uppta B12 på ett normalt sätt.

Risken för att insjukna i minnessjukdomar ökar av bland annat:

- högt blodtryck
- högt kolesterol
- diabetes
- övervikt
- rökning

Hjärnan skyddas av:

- hög utbildning
- motion
- hälsosam kost
- aktiv livsstil

Det är bra att vara medveten om att en person som insjuknar i minnessjukdom kan förändras. Personligheten kan bli en helt annan, till exempel kan en person som tidigare varit väldigt positiv bli inåtvänd och bitter.

– Men vi har också sett fall där någon som förr varit inåtvänd i och med medicineringen och minnessjukdomen blivit väldigt glada och utåtriktade, berättar Janhonen. ●

Nya hjälpmedel presenterades i Åbo



På seminariet Hörsel- och synkompassen i Åbo presenterades en rad nya hjälpmedel som förbättrar vardagen för dem med nedsatt syn och hörsel.

EFTER SVENSKA PENSIONÄRSFÖRBUNDETS ordförande **Ole Norrbacks** inledningsord tog specialläkare **Jaakko Salonen** från Åbo universitetscentralsjukhus till orda.

Hans inlägg handlade om framtiden inom hörsselforskningen. Genforskningen kommer att ge många nya möjligheter för dem som har en hörselskada. I framtiden kan man kanske konstruera hårceller till örat (hörselhår) eller programmera om stamceller till hårceller. Salonen påpekade att vi redan lever i framtiden i och med cochleaimplantaten. Dessa är hörhjälpmedel som genom elektrisk stimulering av hörselnerven kan ge

hörselskadade och döva möjlighet att uppfatta ljud.

Viktig synforskning

Misa Möller är magister i synpedagogik och synnedsättning. Hon arbetar vid Skilla, före detta Svenska skolan för synskadade. Skilla är en del av det nationella resurscentret Valteri, center för lärande och kompetens. Möller bedriver också synforskning vid Helsingfors Universitet och har specialiserat sig på sambandet mellan syn och hjärna. Det finns över 32 olika områden i hjärnan som bearbetar syninformation. Mekanismerna som ger upphov till komplikationer i dessa områden är viktiga att förstå för att kunna hjälpa patienter. Eftersom hjärnan är plastisk är det ändmålsenligt att forska i hur olika typer av rehabilitering kan hjälpa personer med hjärnrelaterade synskador. Möller är neurosynpedagog och hon ger handledning till lärare med synskadade elever. Denna nya forskning gagnar dock alla åldrar eftersom vem som helst kan få en hjärnskada som påverkar synen.

Dick Lundmark från företaget Kuulotekniikka berättade om framtiden inom hörhjälpmedel. Redan nu fungerar de nyaste hörapparaterna med Bluetooth-teknik. Detta har blivit möjligt eftersom storleken på själva apparaten och på batterierna har blivit mindre. Bluetooth betyder att ljudet förs trådlöst från mikrofonen till apparaten. Man kan också koppla in sin mobiltelefon direkt till apparaten vilket gör en separat handsfree onödig.

I själva verket kan man i och med ny teknik styra allt med sin telefon, inte bara hemelektronik, utan också sin hörapparat. I framtiden kan till exempel mobiltelefonens navigator kommunicera med hörapparaten och genom den ge olika anvisningar.



Våga använda ny teknik

Än så länge är dessa Bluetoothhörapparater dyrare än de traditionella men priserna kommer ner. Det enda hindret är att kunderna ska våga använda sig av den nya tekniken. Den senaste tiden har man utvecklat bättre laddbara hörapparater som klarar sig på en laddning hela dagen. Nyttan med det är stor eftersom kunderna inte behöver byta batterier utan man laddar apparaten under natten.

Den sista talaren under dagen var **Stina Nygård** från FSS. Hon berättade om egna erfarenheter som rådgivare och handledare till synskadade personer. Hon berättade om en kund som tar hjälp av ny teknik; hon får anvisningar om vid vilken busshållplats hon ska stiga av. I det fallet berättar telefo-

◀ **Misa Möller (i gult)** från Skilla berättade om syn- och hjärnforskning.

▶ **Seminariet i Åbo** lockade många besökare.

◀ **Matthias Jakobsson (FSS), Berit Dahlin (SPF) och Nora Strömman (Hörssel).**



nens navigationsapplikation när hon närmar sig den rätta hållplatsen. Mobiltelefonen är också i övrigt ett viktigt hjälpmedel till vilken man kan ge olika kommandon, till exempel diktera ett textmeddelande eller läsa upp en text.

Intressanta hjälpmedel är olika kameror som fästs på glasögonen. Ett exempel är OrCam MyEye som hjälper personer som är blinda eller synskadade att läsa text, känna igen ansikten, identifiera föremål, sedlar och färger samt berätta datum och tid för dem. Ett annat hjälpmedel är olika smarta högtalare som man kan ha i sitt hem, så kallade virtuella assistenter. De är kopplade till utrustning hemma, till en radio eller din mobil.

Be om nyhetssändning

Svenska Yle är först i Finland med röststyrning på digitala assistenter. Man kan nu be sin mobil eller smarta högtalare att spela upp den senaste nyhetssändningen eller något annat program med hjälp av sin röst. Funktionen är tillgänglig på svenska på Google Assistant och Google Home.

En intressant nyhet är ett företag i Esbo som utvecklar en vita käppen-robot. Den ledsagande roboten kan styra en person i rätt riktning. I Sverige säljs en produkt som heter Sunu Band som man har runt handleden. Den fungerar med en typ av radarsystem som gör att bandet vibrerar och styr personen åt rätt håll.

Dagen avslutades med högklassig underhållning. **Daniela Fogelholm** och **Minna Nyberg** sjöng sånger med tonsättning av **Erna Tauro**. **Juha Kujanpää** ackompanjerade på keyboard.

Seminarier arrangerades som ett samarbete inom den så kallade Trion i vilken ingår Svenska hörsselförbundet, Finlands svenska synskadade (FSS) och Svenska pensionärsförbundet.

Förbundsordförande Ole Norrback konstaterade att dagen varit givande och att samarbetet löper fint mellan de arrangerande organisationerna.

– Vi behöver mer samarbetsprojekt i Svenskfinland, sade han. ●



TEXT: CRISTIAN SÖDERBERG FOTO: BLINDSHELL

Blindshell Classic ny bastelefon för synsvaga

Blindshell Classic är en ny bastelefon som kommit ut på marknaden i år. Telefonen säljs av Aviris och kostar 359 euro. Telefonen lämpar sig bäst för synsvaga och personer med grav synnedsättning.

Blindshell Classic är en bastelefon med fysiska knappar och är en aning större än en Minivision i jämförelse. Det här beror mest på skillnaden i skärmens storlek, som är till Blindshells förmån. Den nedre delen av telefonens framsida består av knapparna vars upplägg är klassiskt för en knapptelefon, det vill säga fyrkantig navigeringsknapp, två

funktionsknappar, grön och röd lur för att svara eller avsluta samtal samt sifferknappar för att slå in nummer. Telefonen har inga knappar längs kanterna, endast hörlursingång och laddningskontakt. Telefonens ytor och knappar är av en sammetsaktig plast som ger ett bra grepp och telefonen slinker knappast lätt ur handen.

Plus +

- Lätt användbar bastelefon med fysiska knappar och fullständig talsyntes
- Enkelt att komma igång med
- Stora ikoner, teckensnitt och kontraster
- Knapparnas teckensnitt är stort och har bra vit-svart kontrast
- Billigare än andra telefonmodeller av samma typ

Minus –

- Svårare att urskilja knapparna i höjddled i jämförelse med andra telefoner
- Vissa saker i menyn har inte översatts till svenska och för tillfället går det inte att skriva bokstäverna ÅÄÖ.

Inte så taktila knappar

Blindshells knappar är ungefär lika breda som pekfingeret och mellanrummet mellan knapparna är större i sidled än i höjddled. Det är kanske orsaken till att knapparna inte känns lika taktila i jämförelse med de andra knapptelefonerna på marknaden. Siffrorna på knapparna har dock stort teckensnitt med en bra kontrast i vit-svart. Direkt under skärmen finns tre stycken funktionsknappar som från vänster är; sänk volym, navigeringsknapp och höj volym. Navigeringsknappen är en klassisk fyrkantknapp som man kan trycka på kanterna för att förflytta sig i olika riktningar och i mitten finns ok-knappen.

Samtalsfunktionsknapparna befinner sig på raden under. På vänstra sidan finns gröna luren, det vill säga knappen för att svara på

samtal. På högra sidan finns röda luren, som används till att avböja eller avsluta samtal samt som skärmlås och backstegs-knapp i samband med textredigering. Då knappen hålls nedtryckt omstartas telefonen. För att stänga av telefonen måste man göra det via menyn. Den fyrkantiga navigeringsknappen är stor i förhållande med de andra knapparna och i mitten av den finns den stora ok-knappen, som används till att bekräfta eller utföra saker. Navigeringsknappen är avgränsad med taktila kanter och i detta telefonsystem sker navigeringen mestadels sidlänges. det vill säga att man går vidare i menyer och listor genom att trycka antingen på vänster eller höger kant av navigeringsknappen.

Bashantering

Telefonen har en fullständig talsyntes, som läser upp det aktiva fältet som till exempel ett objekt i menyn, ett namn i kontaktlistan och så vidare. I och med detta kan gravt synskadade använda telefonen. Det finns att välja mellan två olika teckensnitt; normal och mycket stor. Det mycket stora teckensnittet innebär att längre text i menyn radbryts men teckensnittet är relativt stort och därmed lämpar det sig för svagsynta från fall till fall. I vissa menyer är texten så lång att teckensnittet förminskas.

Det finns fyra olika färgteman att välja mellan som till exempel vitt-svart eller gul-svart vilket innebär bra kontraster för de flesta. Telefonen har bland annat följande funktioner och verktyg; samtal, snabbval, meddelanden, alarm, kalender, e-post, anteckningar, ljudinspelning, kalkylator, väder, SOS, och FM-radio.

Textinmatning fungerar på det klassiska viset genom att trycka ett antal gånger på sifferknapparna för att få fram rätt bokstav. För tillfället finns inte ÅÄÖ-bokstäverna tillgängliga och FSS har gett respons gällande saken.

Diktering och röststyrning

Man kan styra Blindshell-telefonen med sin röst genom att ge kommandon. Genom att hålla antingen den vänstra eller högra funktionsknappen nedtryckt i över en sekund startas röststyrningen. Efter ljudsignalen kan man ge sitt kommando som till exempel "ring Kalle". Uppringningen påbörjas omedelbart efter kommandot. Ett annat exempel på kommando kan vara "skicka meddelande till Kalle".

Telefonen öppnar textmeddelanderutan och då kan man diktera den text man vill skicka till mottagaren. ●

Extra applikationer

Färgindikator

Simpel färgindikator som fungerar genom att peka kameran mot ett föremål och sedan trycka på ok-knappen. Vid testerna visade den sig inte vara så pålitlig.

FM-radio

För att använda FM-radion måste man koppla in hörlurarna, som fungerar som radioantenn. Man kan bläddra bland frekvenserna genom att trycka på navigeringsknappens kanter, eller direkt mata in frekvensen. Då man hittat sin favoritradiostation kan man spara den i favoriter vilket förenklar användningen i fortsättningen.

Bokläsare

För att använda bokläsaren måste man först spara en text i txt-format i telefonens minne. Detta kan man göra genom att koppla telefonen till en dator och överföra filen.

E-post

Telefonen har e-postfunktion med vilken man kan lägga till t.ex. en Gmail-adress för att ta emot och skicka e-post. Telefonen synkroniserar dock inte automatiskt e-posten vilket betyder att man måste själv kolla sin e-post. För att läsa e-post går man igenom steg- och radvis avsändare, tidsinformation, rubrik samt alla rader i själva meddelandet.

Hans Brummers stiftelse lediganslår stipendier

Hans Brummers stiftelse delar ut stipendier för allmännyttig verksamhet till förmån för synskadade.

Som sådan kan anses

- studier
- studielitteratur, studiemedel samt annan litteratur
- hjälpmedel för särskilda behov
- hälsobefrämjande aktiviteter (t.ex. ridterapi)
- övrigt välmotiverat behov

Skriftliga ansökningar, max. 1 A4 -sida, som bör innehålla

- sökandes fullständiga namn
- personbeteckning
- adress och telefonnummer
- ändamål för stipendiet
- utredning av det ekonomiska behovet av stipendium (t.ex. beskattningsintyg och information om andra finansieringskällor)
- ansökt belopp
- bankkontonummer (IBAN-kod bestående av 18 tecken)
- ev. e-postadress

Ansökan sänds senast 29.3.2019 till adressen:

Hans Brummers stiftelse
c/o Anna Brummer
Brynjevägen 26 B
00920 Helsingfors

eller till e-postadressen:

anna.brummer@gmail.com

Förfrågningar kan riktas till: anna.brummer@gmail.com, 045-881 8185

Stiftelsens styrelse behandlar ansökningarna vid sitt möte i slutet av april månad. Alla sökande meddelas skriftligt om styrelsens beslut. Bidragsmottagare bör redovisa för användningen av understödet till stiftelsen.



▲ På fredag kväll såg kursdeltagarna Hans och Greta på Svenska Teatern. Peter Lilliecrona syntolkade föreställningen.

TEXT: HENRIKA JAKOBSSON FOTO: ELIN SUNDELL & HENRIKA JAKOBSSON

Man behöver inte vara blind för att använda syntolkning

SYNTOLKNING ÄR INTE bara till för dem som inte ser något alls, hävdar den svenska syntolken **Peter Lilliecrona**.

– Det handlar mycket om att acceptera sin synnedsättning. Jag har upplevt flera som motvilligt gått med på att prova syntolkning av till exempel en teaterpjäs, och efteråt varit förvånade över hur mycket mer värde syntolkningen gav.

Man behöver alltså inte ha en grav synnedsättning för att använda sig av syntolkning. Det kan vara till stor hjälp också för dem som kanske inte ser så bra på håll, och missar en hel del detaljer i pjäsen.

– Syntolken har alltid sett pjäsen på förhand. En bra syntolk kan pjäsen så bra att han eller hon kan tillföra information som

publiken kanske missar i vanliga fall, berättar Peter Lilliecrona.

Utbildning för syntolkar i Helsingfors

Under en helg i februari samlades sju deltagare på FSS kurs i syntolkning. Kursen var ett samarbete med Luckan och Svenska Teatern och kursen leddes av Sveriges kanske kändaste syntolk Peter Lilliecrona.

Kursen inleddes på fredag kväll med att deltagarna fick prova simuleringsglasögon och leda varandra från Luckan på Georgsgatan till Svenska Teatern.

– Det var en väldigt bra övning att få prova simuleringsglasögonen och försöka ledsaga varandra på hala trottoarer i Helsingfors centrum, säger **Stina Riska** från Vasa som deltog i kursen.

På Svenska Teatern fick kursdeltagarna träffa skådespelarna och bekanta sig med salongen före föreställningen började. Föreställningen syntolkades av Peter Lilliecrona och många medlemmar från FSS distriktsföreningar kom för att se pjäsen.

Våga prata på replikerna

Peter Lilliecrona hävdar att en syntolk ska våga ta plats och till och med våga prata på skådespelarnas repliker. Det här rådet delar kanske åsikter både bland syntolkar och publik, men var och en väljer sin egen stil. Stina Riska, som redan från tidigare är erfaren syntolk, berättar att många saker på kursen gav mera kött på benen.

– Lilliecrona talade bland annat om vikten av att också våga vara tyst. Han poängterade också hur viktigt det är att syntolken har ett eget manus. Det här var kanske saker som jag redan visste, men som jag nu fick bekräftade, säger Riska.



▲ **Peter Lilliecrona berättade många anekdoter från tillställningar han syntolkat i sitt liv. Vad som helst kan hända, syntolken måste vara redo att improvisera.**

Under kursen fick deltagarna också träffa en person från målgruppen, distriktssekreterare **Ulla Jensen** var på plats och svarade på frågor som deltagarna ställde.

– För mig spelar det personligen inte så stor roll om färger nämns i tolkningen. Om syntolken berättar att något är någon viss färg i pjäsen så ger det inte mig speciellt mycket mervärde, sade Jensen.

Ibland kan färgen ändå ha stor betydelse. Peter Lilliecrona berättade om filmer som han syntolkat och först fått se bara som svartvita. Då har han senare märkt att färger kan spela stor roll, som då alla i en folkmassa är klädda i svart med un-



- ▲ **Stina Riska från Vasa läste förr in Vasabladets taltidning. Efter att talsyntesen tog över har hon i stället börja syntolka främst teaterpjäser för Vasa svenska synskadades medlemmar.**

dantag för en man som är klädd i helt vitt.

– Den här detaljen höll jag på att missa, berättar han och skrattar.

Tekniken viktig

Syntolkens bästa vän är förutom manus och inlevelse också tekniken. Under kursen fick deltagarna bekanta sig med olika teknikutrustningar och olika typer av mikrofoner.

– Det är alltid på syntolkens ansvar att se till att utrustningen fungerar, att den är laddad och att den är rengjord. Hur försäkras man sig om att utrustningen fungerar då? Jo, genom att alltid ta med sig sin egen utrustning, sade Lilliecrona.

Tekniken omfattar också röst användningen, vilken deltagarna fick öva på under kursen.

Då man syntolkar till exempel en teaterföreställning så gäller det att prata med mycket låg röst. Mikrofonen tar upp ljudet och förstärker rösten i mottagarnas öronsnäckor samtidigt som de övriga i publiken inte störs av syntolkens röst under föreställningen. Ibland är man nämligen tvungen att sitta mitt i publiken. Det här gäller också då syntolken tolkar till exempel sommartéater.

– Det är väggarna och taket som hjälper radiovågorna att studsas inomhus. Då man syntolkar utomhus försvinner vågorna ut i tomma intet om man inte sitter nära dem som ska ta emot syntolkningen.

Kursen avrundades med att deltagarna fick öva på att syntolka snuttar från filmer för varandra.

– Det krävde otrolig koncentration, men det var en bra övning, säger Stina Riska. ●

Punktskrift till nytta och nöje

Kan du grunderna i punktskrift och vill lära dig mer? Vill du uppdatera det du en gång lärt dig men kanske så smått glömt bort? Vill du kanske öka på din läshastighet? Är du intresserad av utbudet av tidningar och böcker i punktskrift?

Detta och mycket mer kommer att behandlas under kursen Punktskrift till nytta och nöje. Kursen hålls på rehabiliteringscenter Kitinkannus i Kannus i mellersta Österbotten.

Datum för den tredelade kursen är:

Del 1. 20–24.5

Del 2. 2–6.9

Del 3. 28.10–1.11

Kursens pris, som är kraftigt subventionerat tack vare extern finansiering, 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 punktskriftsansvariga Tessa Bamberg, tfn 044-712 3024, e-post tessa.bamberg@fss.fi.

Sista anmälningdagen är onsdag 17 april.

Varmt välkommen med på en rolig och inspirerande kurs!



Läs din medlemstidning och bli skeptisk

SVENSKA STUDIEFÖRBUNDET ÄR en plattform för samverkan. De finlands-svenska förbunden och centralorganisationerna bildar tillsammans en organisation, som har som uppgift att stöda medlemsorganisationerna i deras strävanden. Alla våra 64 medlemmar har olika syften, verksamhetsformer och organisation, men har samtidigt mycket gemensamt. Ett gemensamt tema är engagemang och medlemskap, som man inom många förbund och föreningar funderar på. Hur ska vi fånga upp engagemanget och få fler att engagera sig tillsammans med oss? Samtidigt är det naturligtvis viktigt att måna om dem som redan är med.

Ett traditionellt sätt att nå dem som redan är medlemmar är genom en medlemstidning. Många förbund ger ut en medlemstidning som skickas hem till alla medlemmar. Många medlemstidningar har långa rötter och har under en längre tid utkommit regelbundet. Det finns olika orsaker till att ge ut en medlemstidning.

FOTO: PIXABAY



En medlemstidning kan fungera som en direkt informationskanal till medlemmarna, som en påminnelse om att organisationen finns, som ett sätt att lyfta olika teman och viktiga frågor samt som ett sätt att berätta om verksamheten ur olika synvinklar. Medlemstidningen kan också skickas till andra än medlemmar, till exempel beslutsfattare eller finansiärer, för att den vägen nå ut med budskapet och visa att organisationen finns och vad man gör.

Just där kommer vi till en av de frågor som är viktiga att inom ett förbund noggrant fundera kring. Vilken uppgift har tidningen egentligen? Ska den informera medlemmarna om vad som är aktuellt, ska den kritiskt granska den egna organisationen eller ska den vara ett vackert skyltfönster utåt? Jag tycker egentligen inte att det finns ett motsatsförhållande mellan dessa, men vinklingen blir lite olika beroende på vad man inom organisationen anser vara viktigast.

Inom FSS har ni beslutat att ge ut Finlands Synskadade. Tidningen finns med i er verksamhetsplan och budget och är en del av verksamheten inom förbundet. FSS ger dessutom ut fler tidningar regelbundet, vilket inte är så vanligt. Det finns dock andra förbund och centralorganisationer inom Svenska studieförbundet som också gör det.

Att vara medlem inom en förening och ett förbund är samtidigt att genomgå en demokratiskola. Via föreningens strukturer får man lära sig att fatta beslut tillsammans och hur man kan påverka. Alla medlemmar får vara med och rösta och låta sin röst bli hörd och säga vad man tycker. I en demokrati får man inte alltid som man vill, men

man ska få säga vad man tycker. Att våga granska den egna organisationen är viktigt. Man lär sig under trygga förhållanden att våga vara skeptisk. Det är också grunden för ett demokratiskt samhälle: en tillräckligt skeptisk befolkning som ifrågasätter. En tidskrift kan och ska vara en viktig bit i demokratiskolan. De finlandssvenska medlemstidningarna och de andra tidskrifterna bildar tillsammans en brokig skara, som utvecklar och förtydligar vårt samhälle. Det är många röster som via tidskrifterna blir hörda. Samtidigt som det är viktigt att koppla tidskriftens innehåll till andra kanaler, så att debatten och diskussionen kan fortsätta, men med inslag av sund skepticism. ●



MARI PENNANEN
VERKSAMHETSLEDARE VID
SVENSKA STUDIEFÖRBUNDET

TEXT & FOTO: HENRIKA JAKOBSSON

Andersson är nöjd med sitt nya boende

Stig-Olof Andersson är 82 år gammal, hemma från Borgå och pensionerad busschaufför. Han är aktivt med på Synskadade i Östnylands aktiviteter i hemstaden och runt omkring i landet. I höstas flyttade han in i en synskadeanpassad lägenhet i Folkhälsanhuset och är mer än nöjd.



SEPTEMBER I FJOL flyttade Stig-Olof Andersson i de splitternya lägenheterna i Folkhälsanhuset i Borgå. Lägenheten anser han vara toppen, även om området runtomkring är rätt så besvärligt för en person med synskada. Läget har ändå sina fördelar, tycker Andersson.

– I 45 år bodde jag i egnahemshus i Vårdberga. Det är en liten bit utanför stan. Det gick bra att bo där så länge jag kunde cykla, men efter att synen blivit sämre måste jag sluta röra mig med cykel. Då blev det längre väg till matbutiker och annan service, berättar Andersson.



Nu är han relativt nyinflyttad i Folkhälsans hus vid västra Åstranden.

– Den synskadeanpassade lägenheten är otroligt fin. Jag har tillexempel lämnat bort mitt stora matbord och har ett mindre bord som står mot väggen i stället. På det här sät-

tet blir ytan mitt i rummet fri och det är lätt att röra sig, berättar han.

Lägenheten är 41 kvadratmeter stor och består av ett rum och sovalkov, vilket fungerar bra. Närheten till matbutikerna är ett plus, eftersom hans döttrar hjälper till med att handla mat.

Körde buss i 43 år

Stig-Olof Andersson har ett långt yrkesliv bakom sig och för var han aktiv i många olika idrottssammanhang.

– Jag har jobbat som busschaufför i 43 år tills jag blev pensionär. Under mina arbetsår har jag åkt omkring en hel del i Norden, Europa och till och med Ryssland.

Han gick med i föreningen Svenska synskadade i Östnyland för ungefär sex år sedan.

– Jag råkade träffa föreningens kassör på stan då jag just hade varit hos ögonläkaren. Jag berättade att nu börjar det nog bli sämre med synen. Då tyckte hon att jag ska komma med i föreningen, och just så gjorde jag. Jag blev föreningsaktiv ganska fort, till och med styrelseledamot rätt så snabbt, berättar Andersson.

Söker personlig assistans

Genom FSS har Andersson fått hjälp med att ansöka om rätt till personlig assistans.

– Jag rör mig en del självständigt på stan, men vissa ställen är knepiga, som till exempel att gå över vissa gator. Jag skulle vilja ha personlig assistans, men har inte ännu fått det.

Andersson har bland annat övat på att gå vissa rutter tillsammans med en stödperson.

– Jag minns att det ösregnade den dagen, men vi gick ut och övade ändå. Hon var väldigt bra och visste precis vilka saker man ska tänka på då man som synskadad rör sig i trafiken.



BOR SJÄLV. Stig-Olof Andersson bor själv i sin lägenhet men han har två döttrar som ofta hälsar på och hjälper till med att bland annat handla mat.

Glaukom och blodpropp

Andersson har haft ögonsjukdomen glaukom i omkring 10 år. Synen blev rejält sämre till följd av en blodpropp i ögat som inte behandlades tillräckligt snabbt.

– Jag fick en blodpropp i vänstra öga, i det ögat som såg bättre. Jag åkte till ögonläkare men blev inte tagen tillräckligt stort allvar. Han sade då att jag har en blodpropp men att vi ska se om den försvinner. Följande dag var jag nästan blind.

Sedan följde en lång väntan på att få tid på ögonkliniken i Helsingfors.



// **Det går bra att röra sig på stan självständigt bara man känner till rutten.**

– Då jag väl kom dit sade överläkaren att jag inte får fara hem innan jag fått behandling. Men jag hade ju redan haft blodproppen i flera veckor. Det var otur, det blev så illa att jag fick permanent sämre syn på det ögat, berättar Andersson.

I övrigt vill Andersson berömma den hjälp han fått från olika instanser, och servicen på Äppelbacken får också ett omnämmande.

– När jag går och äter till Äppelbacken vet de precis vad jag vill ha. Jag sätter mig bara ner vid bordet så hjälper de mig. De vet till exempel att jag alltid vill ha vatten och rågbröd till maten, säger han. ●

Lediga synskadeanpassade lägenheter

Folkhälsan och Svenska Blindgården erbjuder högkvalitativt boende i Nyland och Österbotten för dig som är 55+ och har en synskada.

Läs mera:

www.folkhalsan.fi/synskadebostad eller ring vår bostadskoordinator, tfn 044 788 3779.

Tillsammans för det som är viktigt

 folkhälsan



TEXT: BÖRJE BROBERG FOTO: TEA TANNER & ULRICA BROBERG

Besök till vintrigt Valamo

EN TIDIG MORGON i slutet av januari reste en grupp från Öst- Mellan- och Västnyland samt Åboland och Åland med siktet inställt på Heinävesi i Savolax. Där fanns målet för resan, klostret Nya Valamo, det ortodoxa klostret för munkar. Kvinnoklostret Lintula fick inte besök den här gången, trots att det ligger bara ca 20 kilometer bort i samma kommun.

Efter ankomsten till Valamo anlände också deltagarna från norra Österbotten och hela gruppen var samlad och kunde göra sig hemmastadd i sina rum, en del med mera komfort än andra.

Vid måltiden i restaurangen träffade vi vår värd, **Fader Nazari** som visade sig tala en utmärkt svenska. Han började med att berätta att hans goda svenska kommer sig av att han föddes i Sverige och har bott flera år där. Han berättar om klostrets uppkomst i Heinävesi, hur runt trehundra munkar och

anställda från det gamla klostret på ön Valamo i Ladogasjön måste fly med kort varsel när Sovjetunionen ockuperade Karelska näset efter vinterkriget. Det var inte bara människorna som evakuerades, de tog också med sig mängder av föremål; ikonostaser, ikoner, litteratur från biblioteket och annat värdefullt. Evakueringen måste genomföras under en mycket kort tid med den tidens fordon över isar och längs dåliga vägar. Den lyckades ändå väl och många dyrbarheter kunde räddas. Det mesta finns nu i Nya Valamo.

Efter många om och men kunde munkarna köpa den gård som nu är platsen för klostret och kunde stegvis skapa den helhet som nu finns där, med kyrkan från 1970-talet som den centrala byggnaden, med en ypperlig inredning.

Sedan fick fader Nazari frågor om livet i klostret, vad gör munkarna under ett dygn?



▲ Nya Valamos huvudkyrka är byggd år 1977. På bilden ovan tar besökargruppen tar igen sig med kaffepaus.

Och gruppen får veta att det är gudstjänst flere gånger under dygnet och att de har många olika arbetsuppgifter. Han förevisade sin dräkt, en fotsid svart dräkt och en svart huvudbonad. Ett annat arbete är tillverkningen av bivaxljus. I kyrkan brinner det många ljus hela dagen och besökarna kan köpa och tända ljus vid någon av de många pulpeterna i kyrkan.

Klostret gör också det som kloster alltid har gjort, destillerar starka drycker. Så flere av gruppens deltagare smakade och njöt av klostrets vin och Single Malt Whisky. En viktig uppgift och inkomstkälla är turismen, som sysselsätter både munkarna och många andra anställda. Klostret tar emot mängder av turister av vilka många tar in på hotellet, äter i restaurangen och shoppar i den välförsedda butiken. Finlands enda ortodoxa folkhögskola finns där tillsammans med kulturcentret.

Några deltagare besökte begravningsplatsen ett stycke från klostret. Där finns alla de munkar begravda, som flydde från Gamla Valamo och två andra kloster, församlings-

medlemmar från trakten och bland annat poeten Pentti Saarikoski. En stämningsfull plats som vid besöket var hölj i djup snö.

Gruppen deltog i flera gudstjänster under de tre dagar besöket varade. Fader Nazari talade svenska under gudstjänsterna, men trots det var det svårt att följa med de olika skeendena under gudstjänsten. Men mot slutet av vistelsen kunde vissa oklarheter skingras: Gruppen träffade en person, bekant för många efter sitt arbete inom FSS, bland annat som redaktör för tidningen FS, nämligen fader **Sergius Colliander**. Han har varit munk i Nya Valamo och känner platsen väl, och han bjöd deltagarna på en syntolkad gudstjänst, något som klarlade en hel del för dem som hörde syntolkningen via den utrustning som fanns med på resan.

Så var det dags att tacka värdarna och anträda hemresan efter ett intressant besök på Nya Valamo kloster. Vi kan också tacka **Jonas Lindström** och de andra östnylänningarna, som skötte reseledarens uppgifter och servicen ombord på bussen. ●



AKTUELLT

Majoriteten nöjda med utropen i kollektivtrafiken

STÖRSTA DELEN AV passagerarna tycker om de nya spårvangsutropen. Utropen används också i en del bussar på linjerna 550 och 560.

Över 60 procent av de tillfrågade anser att utropen, som berättar vilken hållplats som är nästa, underlättar resandet med kollektivtrafik.

Omkring sex procent av de svarande ansåg att utropen inte alls underlättar resandet. Hälften av dem som svarade på enkäten ansåg också att ljudvolymen på utropen var lämplig. Över 80 procent ansåg också att utropen kommer i tillräckligt god tid före hållplatsen.

De som svarade på enkäten hade också möjlighet att ge fritt formulerad respons. En passagerare uppgav att det är trevligt att kunna sitta och läsa en bok eller bläddra i telefonen utan att behöva oroa sig för att åka förbi sin hållplats. En annan uppgav att det är bra att utropen



▲ Utropen i spårvagnarna och på vissa busslinjer underlättar resandet för bland annat personer med synnedsättning.

finns om man somnar i bussen eller i spårvagnen, för att man då vaknar till rösten som meddelar om nästa hållplats.

Det kom också en del negativ respons om att utropen har varit för svaga i bussarna eller att utropen ibland saknats helt på grund av tekniska problem. HRT uppger att man kommer att åtgärda problemen så snabbt som möjligt.

Sammanlagt deltog 630 personer i undersökningen som HRT låtit utföra bland passagerare i spårvagnar och i bussar.

De första hållplatsutropen togs i bruk under sommaren 2018. Under hösten togs de också i bruk i bussarna på stamlinjen. HRT har som avsikt att utöka utropen till fler busslinjer under våren. ●

Källa: HRT

Nya rutter för spårvagnarna längs Tavastvägen

SPÅRVAGNARNA KÖR INTE via Sörnäs från och med 4.3.2019 när renovering av Tavastvägen börjar. Spårvagnstrafiken omdirigeras via Berghäll och Sturegatan. Ändringen gäller linjerna 1, 6, 6T, 7 och 8.

Bussarna kör via Tavastvägen under renoveringen men det blir ändringar i hållplatslägen under arbetets gång. Också biljetthallens tak på Sörnäs metrosta-

tion förnyas och på grund av arbeten stängs en del av ingångarna. Stationen hålls dock öppen och metron går som vanligt.

Ändringarna i kollektivtrafiken genomförs i två skeden. Det första skedet börjar 4.3.2019 och det beräknas pågå fram till början av 2020. Det andra skedet börjar år 2020 och då återgår spårvagnstrafiken till Sörnäs. Spårvagnslinjerna

1 och 8 kör ordinarie rutter men linjerna 6, 6T och 7 kör fortfarande mellan Hagnäs och Sörnäs via Berghäll.

Du kan se hur vägarbetena påverkar din kollektivtrafikresa i reseplaneraren på adressen reittiopas.fi, när du söker en rutt med datum 4.3.2019 eller senare.

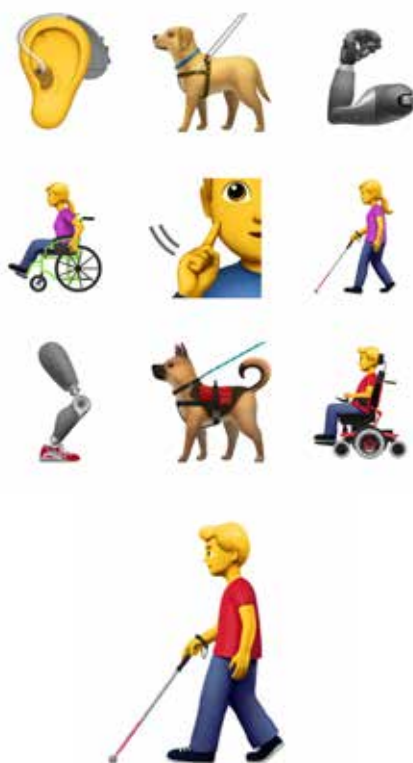
Mer information om renoveringen finns på adressen hel.fi/uusihameentie (på finska). ●

Nya emoji godkändes av Unicode

Apple föreslog ifjol en rad nya emoji som beskriver olika funktionsnedsättningar. Nu har emojierna för bland annat rullstol, hörapparat och vit käpp godkänts av Unicode. Det här leder till att emojierna med stor sannolikhet kommer att kunna användas redan i höst.

Emojierna används bland annat i sociala media och i sammanhang då personer skriver till varandra till exempel med smarttelefoner. Emojierna är väldigt användbara eftersom alla, oavsett språk, kan förstå innebörden i bilderna. ●

Källa: Unicode



Arto Vanhanen fyllde 85 år



Ett hjärtligt tack till FSS rfs styrelse och personal samt Stiftelsen Svenska Blindgårdens styrelse för uppvaktningen med anledning av min födelsedag i samband med Stiftelsen styrelsemöte 28.01.2019 på FSS rf:s kansli. Hälsar, Arto Vanhanen.



AKTUELLT I DISTRIKTEN

Norra Österbottens Svenska Synskadade

En studiecirkel i punktskrift med Leif Nybohm, hålls måndagar kl 10 på Fyren.

Bowling gruppen tränar på måndagar kl 13 på Idrottsgården i Jakobstad.

Handarbetsgruppen "Rätstickorna" träffas varannan måndag (ojämna veckor) kl 12-14 på Fyren med Agneta Cederberg. Nästa träff hålls 11.3, följande 25.3.

På onsdagar ordnas i samarbete med Folkhälsan på Öst-anlid konditionsträning på gym kl 11 - 12 och vattengympa; grupp 1 kl 11.45 och grupp 2 kl 12.30.

Vill du äta lunch i trevligt sällskap? Kom med på föreningens Lunchträffar en fredag i månaden. Nästa träff blir fredagen 15.3 kl 12 vid After Eight.

Föreningens årsmöte hålls 19.3 kl 18 på Fyren. Vid årsmötet behandlas i föreningens stadgar § 10 nämnda ärenden samt en sammanslagning och

stadgeändring av föreningens fonder. Kaffeservering.

Mimosel damerna träffas varannan onsdag (jämna veckor) kl 13 - 15 på Fyren med Ann-Mari Ekstrand. Nästa träff blir 20.3 och följande 3.4.

Mimosel träffar / Aktivt Seniorliv för synskadade ordnas följande torsdagar under vårterminen; 21.3, 25.4 och 16.5 kl 13 - 15 vid Folkhälsan huset "Emelie-hemmet", blåa rummet, Sjukhusgatan 11 i Karleby. Ledare Monica Bergdal hälsar alla välkomna!

Vi har förhandsbokat biljetter till Purmorevyn "Blåsand", som syntolkas i Purmogården lördagen 23.3 kl 19. Biljetten med grupprabatt kostar 16 €.

Karagruppen träffas en gång/mån kl 12.30 på Fyren, för att diskutera och "förbättra världen" samt dricka kaffe med dopp. Nästa träff blir 28.3.

Föreningsträffen i april hålls 9.4 kl 18 på Fyren. Vi får besök av Gunilla Löfman, som är ordförande för Förbundet Finlands Svenska Synskadade r.f.

Anmälan om deltagande till olika evenemang görs till distr.sekr. Ann-Sofie Grankulla, tfn

7234 880 eller 050-3795 658 eller via e-post: noss@multi.fi

Mera information om verksamheten i Medlemsbandet och Föreningarnas minneslista i ÖT på lördagar eller på www.fss.fi under länken distriktsföreningar och Norra Österbotten.

Årsmöte. Norra Österbottens Svenska Synskadade r.f. kallar sina medlemmar till stadgenligt årsmöte tisdagen 19.3 kl 18 på verksamhetscentret "Fyren", Otto Malmsgatan 9 A 21 i Jakobstad. Vid årsmötet behandlas i föreningens stadgar § 10 nämnda ärenden samt en sammanslagning och stadgeändring av föreningens fonder. Den som önskar få möteshandlingarna före mötet kan kontakta distr.sekr. på tfn 050-3795 658 / 7234 880 eller via e-post: noss@multi.fi. Välkomna!

Svenska Synskadade i Mellersta Nyland

Måndagsträffar. 25.2 klockan 13.00-15.00 träffas vi på Hör-

nan och äter lunch. Efter lunchen går vi ner till FSS, där vi bekantar oss med utrymmena och dricker kaffe. Anmäl dig senast 22.2 till kansliet.

11.3 klockan 15.00-17.00 träffas vi på Kampensservicehus, Salomongatan 21.

Det blir frågesport med Monica Andersson. Anmäl dig till kansliet senast 8.11.

25.3 klockan 13.00-15.00 lunch på Hörnan. Programmet oklart ännu, med information kommer på medlemsbandet.

Övrig verksamhet

25.2 klockan 15.30 musikstund med Christian Holmqvist på Hörnan. Denna gång blir det fortsättning på musikaler.

Anmäl dig till kansliet senast 22.2.

14.3 klockan 18.00-20.00 blir det ölkväll på Hörnan. Jenny Danielsson kommer från Fiskarsin panimo och berättar om öltillverkning och så får vi smaka på fyra-fem olika öl-sorter. Något tilltugg blir det också. Det ryms med 15 deltagare och deltagaravgiften är 10 euro per person. Anmäl dig till kansliet senast 11.3

25.3 klockan 15.30-17.30 musikstund med Christian Holmqvist. Temat för kvällen blir klart senare. Information kommer på Medlemsbandet.

OBS! Tavastvägen i Helsingfors skall renoveras, arbetet påbörjas 4.3.2019. Se separat notis. Kommunikations- och kroppsspråkskursen som var

tänkt att hållas i mars 2019 blir uppskjuten till hösten. Närmare information om tidpunkter kommer senare.

Svenska Synskadade i Västnyland

Vi påminner om att föreningens vårmöte ordnas lördagen den 9 mars klockan 13.00-15.30 i Lyan. Rehabiliteringsrådgivare Tina Hultman informerar efter vårmöteshandlingarna.

Månadsmötet i april ordas lördagen den 13 april mellan klockan 13 och 15.30. Programmet meddelas senare. Platen är Lyan, Prästängsgatan 12 i Ekenäs.

Välkommen till en frågesportkväll onsdagen den 13 mars klockan 18.00 i Lyan, Prästängsgatan 12 i Ekenäs. Gör som allt fler har gjort och kom med. Vi bildar lag på plats, men du kan också ha ditt eget lag eller tävla ensam, precis som du vill.

Öppet hus i Lyan för alla som har frågor om synskador och hjälpmedel för synskadade. Torsdagen den 28 mars mellan klockan 14 och 16 är rehabiliteringsrådgivare Tina Hultgren på plats i Lyan för att träffa alla som vill tala om synskador och synskadades behov. Kom och ställ frågor om sådant som

du funderar på, eller om du bara annars vill sticka dig in för en pratstund. Adressen är Prästängsgatan 12 i Ekenäs. Föreningens sekreterare Börje Broberg finns också på plats.

Du som är intresserad av balanskursen bör höra dig för om dagarna för kursen i Seniorahuset i Ekenäs, Prästängsgatan 14, ingång från gården. Alternativa tider är onsdag förmiddag och torsdag eftermiddag. När FS kommer ut är kursdagen fastställd för resten av våren.

Herrklubben träffas torsdagen den 21 mars klockan 15.00 i Lyan, Prästängsgatan 12 i Ekenäs.

Bocciaspelandet i Seminarie-skolans gymnastiksal fortsätter fredagar klockan 14. Mer information ger Birgitta Nordström, 044 336 8060.

Biljard och litet bowling spelas det varannan torsdag i Ekenäs bowlinghall. Följande spelkvällar är 14 mars, 28 mars och 11 april. Kolla med Kim Åkerblom på telefon 044 955 3141.

Vi vill påminna alla ivriga bokläsare att föreningen har ett bibliotek med ljudböcker, som medlemmarna kan låna ifrån. Kolla med Börje Broberg vad det finns för böcker.

Vårterminens program i föreningen finns att få i pappersform från kansliet i Lyan eller till din e-post. Vill du ha programmet i punktskrift kan du kontakta Börje på telefon 044 5410 679.

Om du har idéer, frågor eller förslag går det bra att ringa till föreningens sekreterare Börje Broberg på telefon 044 5410 679 eller skicka e-post till adressen ssvn@brev.fi.

Svenska Synskadade i Östnyland

Svenska Synskadade i Östnyland har tillsammans med HUN en data/mobiltelefons info torsdagen den 14.3 kl 13-16 på Kajutan, Ågatan 33 E, Borgå.

Svenska Synskadade i Östnyland r.f håller stadgeenligt Årsmöte, lördagen den 16.3. 2019 kl 13.00 på Kajutan, Ågatan 33 E, Borgå. Styrelsen.

Svenska Synskadade i Östnyland: Har du frågor kring din syn? Rehabiliteringsrådgivare Ann-Catrin Tylli från Förbundet Finlands Svenska Synskadade erbjuder synrådgivning på Kajutan, Ågatan 33 E, Borgå fredagen den 29.3 kl 10-12. Varmt välkommen att ställa dina frågor och få information om bl.a. hjälpmedel och den verksamhet som finns för personer med synnedläggelse.

Svenska Synskadade i Östnylands fredagsträff den 5.4 är en punktskriftskurs kl 10 – 11.30 med Paulina Han-

nus på Kajutan, Ågatan 33 E, Borgå.

Svenska Synskadade i Östnyland har tillsammans med HUN en data/mobiltelefons info torsdagen den 11.4 kl 13-16 på Kajutan, Ågatan 33 E, Borgå.

Svenska Synskadade i Östnyland: Har du frågor kring din syn? Rehabiliteringsrådgivare Ann-Catrin Tylli från Förbundet Finlands Svenska Synskadade erbjuder synrådgivning på Esplanad, Drottninggatan 7, Lovisa fredagen den 26.4 kl 10-12 Varmt välkommen att ställa dina frågor och få information om bl.a. hjälpmedel och den verksamhet som finns för personer med synnedläggelse.

Vasa Svenska Synskadade

Distriktsföreningen Vasa Svenska Synskadade r.f. håller stadgeenligt årsmöte lördagen den 6 april kl.13 på Korsholmsesplanaden 44, våning 2 i Vasa. Vid årsmötet behandlas i föreningens stadgar § 10 nämnda ärenden. Servering.

Anmälan senast onsdag 3.4 på tfn 045-321 3320 (måndag-torsdag kl.10-12) eller

e-post: vasasynskadade@gmail.com.

Vattengymnastiken fortsätter under våren varje söndag enligt samma tider som förr, med undantag av påskdagen 19.4. Ledare är Evelina Holmback, tfn 044-347 0010. Om du är ny och gärna vill delta, anmäl om ditt deltagande till kansliet.

Punktskriftsundervisningen fortsätter på ÖF enligt följande datum: tisdag 12.3, 26.3, 9.4, 23.4 och 7.5 kl.10-11.30 och 12-13.30 med kaffepaus där emellan.

Lärare är Ritva Hagelberg och Margareta Öster.

Torsdag 21.3 kl.13 ordnas medlemsträff i ÖF:s utrymmen på första våningen i auditoriet med en representant från FPA, som informerar om vilka rättigheter en synskadad person har i samhället. Fika och gemenskap runt kaffeborden!

Anmälan senast måndag 18.3, må-to kl.10-12.

En grundkurs i datoranvändning med huvudfokus på att använda e-posten ordnas under följande måndagar 25.3, 8.4, 15.4 och 6.5 kl.10-13 med Andreas Kanto och Thomas Storgård som lärare. OBS! Anmälan direkt till kansliet eller till Andreas Kanto, tfn 050-537 6110. Kursplats meddelas senare. Fredag 5.4 ordnad en karaktärräff på Tropiclandia. Vi träf-

fas där kl.17.30, simmar, badar bastu och äter pizza tillsammans. Gemensam transport från centrum. Anmälan senast 2.4.

En träff för damer i alla åldrar ordnas på DLM, Handelsplanaden 18 i Vasa torsdag 11.4 kl.18.30. Tillfälle att i lugn och ro prova kläder tillsammans med personal från DLM som hjälper till. Servering. Anmälan senast 8.4.

Vårens träffar för äldre synskadade i samarbete med Folkhälsan fortsätter enligt följande: onsdag 20.3 kl.13-15.15 i Glaskabinettet i Folkhälsan Wasa på Wasaborgsgränd 4. Träffarna i april och maj, 3.4, 17.4, 8.5 och 22.5 ordnas på ÖF:s utrymmen på andra våningen med Carina Blom, tfn 044-788 1026 och Maj-Britt Aspö som ledare. Alla hälsas hjärtligt välkomna till dessa tillfällen som oftast har någon gäst på besök!

Vårens träffar för äldre synskadade i Närpes Folkhälsanhuset fortsätter tisdag 26.3 och 7.5 kl.12.30 - 15.00. Vi inleder våra träffar med lunch (frivillig och till självkostnadspris) vid Red & Green och sedan flyttar vi oss till samlingsrummet. Träffarna avslutas med kaffe. Ledare är Carina Blom, tfn 044-788 1026.

Just Du och din anhöriga är varmt välkommen!

lar Nylund på tel 01821882 / 0407051638 om du är intresserad av att spela.

Fredagar är det simning på Folkhälsans Allaktivitetshus kl 13.00 – 14.00.

Ålands Svenska Synskadade

Kansliet på Ankaret nås på telefonnummer 0457 343 89 50. Öppettider och telefonder på Ankaret är måndag – torsdag kl 09.00 -13.00 Borstbinding pågår på Ankaret på måndagar kl 11.30 – 14.30.

Bocciaspel: Anmäl till Fjalar Nylund på tel 01821882 / 0407051638 om du är intresserad av att spela.

Fredagar är det simning på Folkhälsans Allaktivitetshus kl 13.00 – 14.00. Ännu finns det platser kvar till detta! Passa på och kom med och simma i underbart varmt vatten, 32-34 grader. Det går bra att komma ensam eller ta med en ledsagare eller en vän och prova på hur det känns. Du kan även få hjälp av våra två stödpersoner för simningen om du behöver, de finns där för dig! Kom med, det kostar inget. Så våga prova på att simma

och känn ett lugn över att du hela tiden är övervakad för att du ska vara trygg i vattnet.

Punktskriftskurs kan ev. startas om intresse finns. Intresseanmälningar till Ankaret.

Synterapeuten på ÅHS, Åsa Rehn-Isaksson, går att nå måndag-fredag kl 8.00-9.00 på tel 018 535 277 och be att få tala med Åsa.

Medlemsavgiften för 2019 är 15 € per person, både för ordinarie och stödjande medlemmar.

Taltidningen Ålandstidningen är tillgänglig för ordinarie medlemmar till ett pris av 75 €/år och för stödjande medlemmar är det 120 €/år. Denna summa gäller för ett kalenderår (1.1-31.12). Ingen delårsprenumeration kan bokas och inga pengar betalas tillbaka om prenumerationen önskas avslutas inom påbörjad prenumurationsperiod.

Taltidningen är också tillgänglig för medlemmar via en app (på smarta telefoner, läsplattor samt datorer). Alla medlemmar som har problem att läsa (enligt Celias kriterier t ex afasi, dyslexi, koncentrationssvårigheter mm) kan få tillgång till appen. Kontakta kansliet på Ankaret för mer info om appen. Må gott alla ni fina medlemmar!

MÖTESKALLELSE



Förbundet Finlands Svenska Synskadade r.f. kallar medlemmarna till stadgeenligt vårmöte lördagen den 18 maj 2019 på Hotell Scandic Koskipuisto i Tammerfors, Koskikatu 5, 33100 Tammerfors. Mötesförhandlingarna inleds kl 10.30 och avslutas kl 17.30.

Vid mötet behandlas de i paragraf 6 av förbundets stadgar nämnda ärendena: verksamhetsberättelse och bokslut för år 2018, revisorernas berättelse och frågan om ansvarsfrihet för styrelsen, verksamhetsledaren, ekonomen och övriga redovisningsskyldiga, tillsättande 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. Därtill behandlas justerad budget för år 2019.

Deltagaravgiften är 30 euro/person vilket inkluderar ordnade tågresor samt lunch och kaffe på hotellet. Anmälningen är bindande.

Medlemmarna ombeds anmäla sig till sina respektive föreningar senast onsdagen den 17 april 2019, enligt följande:

Norra Österbottens svenska synskadade r.f.:

Ann-Sofie Grankulla, tfn 06-723 4880, 050-379 5658

Vasa svenska synskadade r.f.:

Febe Mörk, må-to kl 10-12, tfn 045-321 3320

Svenska synskadade i Östnyland r.f.

Jonas Lindström, tfn 040-964 4672

Åbolands synskadade r.f.:

Birgitta Storbacka, tfn 040-586 7179 eller Håkan Ström, ti-to kl 10-16, tfn 0400-151 322

Svenska synskadade i mellersta Nyland r.f.:

Ulla Jensen, må-to kl 10.00-13.00, tfn 0400-269 553

Svenska synskadade i Västnyland r.f.:

Börje Broberg, tfn 044-541 0679

Ålands synskadade r.f.:

Linnea Leo Lindh, må-to kl 9-13, tfn 0457-343 8950

Möteshandlingar och program på önskat medium sänds till alla anmälda. Vi ber alla mötesdeltagare bekanta sig grundligt med mötesmaterialet på förhand! Välkommen! – Styrelsen