

Finlands Synskadade

FÖRBUNDET FINLANDS SVENSKA SYNSKADADES ORGANISATIONSTIDNING

3/19



4 Paulina Hannus är årets brailör

8 Mommodisco lockade många danssugna

18 Solveig Shields flyttade hem

Innehåll

Nr 3, 2019

LEDAREN

3 Redan dags för nästa valrörelse

ARTIKLAR

- 4 Paulina Hannus är årets brailör
- 6 Brailledagen i Borgå
- 7 Mattbäck gav ordförandeklubban vidare
- 8 Mommodisco drog fullt hus
- 10 Valdebatt om funktionshinderfrågor
- 12 Historik: Så här bildades Blindgården
- 14 Så här påverkar synen din kropp
- 16 Utblick: Från vallöften till regeringsprogram
- 23 Hopp om närservice i Västnyland

PROFILEN

18 Solveig Shields bodde 20 år i England

AKTUELLT

24 Aktuellt

AKTUELLT I DISTRIKTEN

26 Aktuellt i distrikten



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 4/2019 utkommer 13.6, deadline 28.5.

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: Solveig Shields står på trappan till sitt hus i Ekenäs. För fem år sedan flyttade hon och hennes man tillbaka till Finland.
Foto: Henrika Jakobsson

ISSN 0789-5739
Forsberg, Jakobstad 2019



Redan dags för nästa valrörelse



Efter ett par intensiva kampanjmånader är riksdagsvalet förbi och vi har ett resultat. Sdp som varit i täten i de senaste gallupundersökningarna vinner med minsta möjliga marginal. Både Sannfinländarna och Samlingspartiet följer hack i häl. Deras väljarstöd är på ungefär samma nivå som i senaste riksdagsval. De Gröna och Vänsterpartiet är de som ökar mest. Det finns ingen tydlig vinnare, dock en tydlig förlorare i Centerpartiet som gör en störtcykel. Centerpartiet väntas gå i opposition för att slicka sina sår och komma igen i nästa val. De övriga är inte speciellt intresserade att regera med Sannfinländarna. Att bilda regering blir därför en ganska en tuff match. Vad som helst kan dock hända och när du läser detta har det gått veckor efter valet. Vi får se om det som jag skriver nu alls håller streck.

Valrörelsen präglades mycket av sysselsättningsfrågor, trygghets- och familjefrågor. Invandringen och flyktingströmmen diskuterades också mycket i valdebatten. Däremot föll social- och hälsvårdsreformen lite i glömska efter regeringens fall. Samlingspartiet som varit med och utarbetat det nya förslaget bytte plötsligt riktning och säger nu att någon ny förvaltningsnivå och landskap inte behövs. Det som alla partier dock är överens om är att en reform behövs för att trygga lika rättigheter i servicen gällande social- och hälsovårdstjänsterna.

Den nya regeringen får fortsätta med att utarbeta ett nytt förslag, vilket inte blir en lätt uppgift. Långdansen lär fortsätta.

Ur ett funktionshinderperspektiv är valrörelsen en besvikelse. Trots att det funnit en del enskilda kandidater som lyft frågan i debatten har den oftast lyst med sin frånvaro. Under alla stora tv debatter med partiledarna har funktionshindrades rättigheter inte alls diskuterats och frågan har känts bortprioriterad. Det är verkligen synd, då riksdagen ska representera hela befolkningen. Att den nya funktionshinderlagen också föll i samband med social- och hälsovårdsreformen bevisar att funktionshindrades rättigheter inte beaktas och att normen styr diskussionen och debatten.

Redan i maj är det dags för nästa val, nämligen valet till Europa Parlamentet. Vi får då hoppas att funktionshinderfrågorna kommer upp på agendan. Det är ju förstås något vi själva ska fortsätta jobba för också. Om vi är tysta och inte talar för vår sak, då finns vi inte heller. EU-valet blir spännande, det parti som orkar ladda om och fokusera på en till valrörelse är det parti som vinner. Frågan är bara den, om medborgarna orkar med ännu en valrörelse och nya löften? Eller stannar man hemma på soffan i ett val där röstningsprocenten oftast är lägre än i riksdagsvalet? Det är upp till bevis för både partierna och väljarna. ●



Paulina har burit på punktskriftsböcker sedan barnsben

Årets brailör, Paulina Hannus, gemensamma bana med punktskriften började i Blindskolan i Helsingfors då hon var åtta år gammal. Där lärde hon sig läsa och skriva med hjälp av punktskriften.

HON FORTSATTE GÅ ut grundskolan i Borgå och i dag har hon titeln filosofie magister med franska som huvudämne från Åbo Akademi.

– Under skol- och studietiden var jag alltid avundsjuk på mina klasskamrater som bara hade en bok i varje ämne. Jag måste ha en större väska för att få plats med mina punktskriftsböcker, säger Paulina och skrattar.

Hannus har skrivit sin pro gradu-avhandling om den taktila skriftens utveckling fram till Louis Braille och varför just hans punktskrift överträffar de andra taktila skrifterna. Ämnet var naturligt för Paulina som hela sitt liv läst och skrivit med punktskrift.

Paulina använder sig av punktskriften varje dag. Hon läser punktskrift och skriver punktskrift, men hon använder sig också mycket av talsyntes som hjälpmedel.

– Det är viktigt att folk fortsätter läsa och be om punktskriftsböcker så att efterfrågan hålls aktuell, menar Paulina.

På fritiden tycker Paulina Hannus om att syssla med musik. Hon använder sig av punktskriften också här.

– Jag brukar skriva sångtexter i punktskrift eftersom jag sjunger i kör. Jag behöver inga noter eftersom jag har bra gehör, men texten lär jag mig skriftligt.

I skivsamlingen finns också alla olika sorters musik och skivorna spelas flitigt hemma i lägenheten i Borgå.

– Jag lyssnar på allt från klassisk musik till indisk musik, jag är allätare då det kommer till musik.

Paulina är flitigt med på Svenska synskadade i Östnylands aktiviteter. Hon fungerar som föreningens punktskriftsinstruktör och handleder intresserade som vill lära sig punktskrift. Under kurserna övar deltagarna bland annat upp känseln i fingertopparna genom att känna på olika taktila föremål.

– Jag fortsätter gärna med att sprida budskapet om punktskrift och lära folk använda punktskrift så länge som det finns intresse, säger hon. ●

Årets braille-dag firades i Borgå

FÖRBUNDET FINLANDS SVENSKA Synskadade firade sin traditionsenliga Braille-dag i Borgå detta år. Tillställningen gick av stapeln i en mycket gemytlig samvaro efter föreningen Svenska Synskadade i Östnylands årsmöte. På plats fanns ett tjugotal av föreningens ordinarie- och stödjande medlemmar.

Evenemanget inleddes med att förbundets punktskriftsansvariga **Tessa Bamberg** redogjorde för kommande aktiviteter och kurser på punktskriftens område. Vad som nu kan reklameras speciellt är punktskriftskursen "Punktskrift till nytta och nöje" med start i maj. Kursen kräver att du besitter grunderna i punktskrift.

Sedan var det dags att kora braillören. Braillören för i år är **Paulina Hannus** från Borgå. Paulina har punktskriften som sitt läs- och skrivspråk. Hon har använt den både i studier och på sin fritid. Hon har haft punktskriften som ett hjälpmedel i sin vardag gen att med den kunna markera både kryddor och andra saker i sin vardag. Hon har också skrivit sin avhandling för magistersgraden om taktilskrift, vilket punktskriften är. Paulina har också behörighet att fungera som punktskriftsinstruktör och hon hoppas att flere personer med nedsatt synförmåga skulle lära sig punktskrift för att ge den ett större utrymme och bekräfta dess existens. ●



▲ Braille-dagen firades i Borgå på Kajutan. Tessa Bamberg och Monica Andersson korade Paulina Hannus för sina insatser för punktskriften.

Mattbäck gav över klubban till Ahlvik

NÖSS R.F:S ÅRSMÖTE hölls 19.3, ordförande **Ann-Britt Mattbäck** hälsade de 31 närvarande välkomna och konstaterade årsmötet vara öppnat samt stadgeenligt sammankallat och beslutfört. **Seppo Sjö** valdes till mötesordförande. Verksamhetsberättelse och bokslut för år 2018 presenterades och godkändes. Likaså godkändes verksamhetsplan och budget för år 2020. Kassören, styrelsen och övriga redovisningsskyldiga beviljades ansvarsfrihet. Mötet fortsatte med förrättande av val. Efter 21 år som ordförande avsåg Ann-Britt Mattbäck sig återval, i stället för henne valdes **Bengt Ahlvik** enhälligt till ordförande och till viceordförande utsågs **Hans Esberg**. Styrelsemedlemmarna **Maj-Len Ahlstedt** och **Seppo Sjö** omvaldes. I stället för **Anna Segervall**, som önskat avgå, valdes **Maja Renvall-Höglund**. **Mikaela Smeds** valdes genom fyllnadsval till styrelsemedlem för ett år. Årsmötet utnämnde Ann-Britt Mattbäck till hedersmedlem i NÖSS för hennes helhjärtade engagemang och mångåriga arbetsinsats för föreningen. Ann-Britt blev aktiv medlem i föreningen i mitten av 1970-talet, hon invaldes i festkommittén år 1976 och blev styrelsemedlem 1.2.1977. Med undantag av år 1983 har hon varit med i NÖSS styrelse sedan dess. I augusti 1977 deltog hon i FSS första informatörskurs, sin första infor-



mation höll hon i Sursik högstadium strax efter kursen och hon har således varit en aktiv informatör i ca 42 år. Ann-Britt har även varit rapportör för Medlemsbandet, punktskriftsinstruktör och stödperson på FSS kurser för nya synskadade. Dessutom har hon också varit styrelsemedlem i FSS under två etapper, totalt ett par decennier.

Ann-Britt uppvaktades med ett diplom, ett gåvokort och en blomma. Även Anna Segervall avtackades med en blomma för styrelsemedverkan under åtta år.

Motiveringen till Ann-Britts hedersmedlems-titel löd så här;

Vi har haft glädjen att få ha dig som ordförande i vår förening i 21 år. Ditt osjälviska engagemang och din "bry-dig-om-mentalitet" för våra föreningsmedlemmar har gjort att många kunnat delta i olika evenemang och aktiviteter. Du är en föregångare, som uppmuntrat, engagerat och stött medlemmarna till ett självständigt, meningsfullt och aktivt liv trots olika synnedsättningar. Din utstrålning, omtänksamhet och vänskap har räckt till för oss alla. Tack Ann-Britt för att du är just den du är! ●



▲ **DANS.** På det här discot kunde alla dansa och vara med oberoende av funktionsnedsättning.

Mommodisco lockade många ut på dansgolvet

EN HELT VANLIG onsdag i mars är det full fest på gång inne i Vita salen i centrum av Helsingfors. Det är evenemanget mommodisco som pågår. Den här gången är också FSS och Svenska Pensionärsförbundet med som arrangörer utöver huvudarrangören, finska Eläkeliitto. Mommodisco är ett etablerat koncept som ordnats tidigare och varit välbesökt av framförallt finskspråkiga pensionärer.

Då discot öppnar sina dörrar är klockan 12.30 och salen är redan halvfull. Det finns gott om frivilliga funktionärer men också del-

tagare strömmar in i jämn takt. I de två bärerna bjuds det på kaffe och bulla men också på alkoholhaltiga drycker. Discot inleds med ledda dansrörelser som sätter hela publiken i arbete. Efter att ha värmt upp dansmusklerna tillsammans är det lägre tröskel att fortsätta dansa.

Mona Askolin-Pellinen var en av de få svenskspråkiga som deltog i evenemanget.

– Jag såg en reklam om det här i Kampen och tänkte att det låter roligt. Jag föreslog för min kompis att vi kunde gå och det gjorde vi, berättar hon.



▲ **GLATT FESTFOLK.** Stina Strandberg och Mona Askolin-Pellinen trivdes på disco. Det gjorde också Camilla Blomstedt, Ann-Catrin Tylli, Kristina Heikel, Carita Kontkanen och Berit Dahlin.

De två vännerna har inte varit på liknande evenemang förr.

– Vi blir lite provocerade av namnet. Jag tänker på att vara mormor när jag hör namnet mommodisco, och här finns säkert många som inte har barnbarn eller är mormor till någon. Dessutom exkluderar det män, vilket det inte finns så många av här, tycker Askolin-Pellinen.

Det var också många som hade sett ett inslag om mommodisco i Yles morgon-tv.

– Jag hade inga förväntningar. Jag hade ingen aning om hur det skulle vara här men är positivt överraskad, säger **Stina Strandberg** som deltar tillsammans med Askolin-Pellinen.

Hon berättar att hon nyligen blivit pensionerad och inte riktigt hittat sin plats i pensionärlivet ännu, men samtidigt är hon öppen för att prova nya saker, så som att gå på mommodisco.

Även om man inte vill eller kan dansa så är det svårt att inte dras med i takt med musiken och stämningen. De flesta svänger till och med lite motvilligt på kroppen i takt till musiken.

– Jag älskar att dansa, och av artisterna är rapparen Signmark bekant, berättar Stina Strandberg.

Övriga artister som uppträdde under evenemanget var bland annat **Jussi & The Boys** och **Luuta** med sin ledarhund **Ärri**.

Hos en av arrangörerna, Svenska pensionärsförbundet, väcktes redan tankar om att ordna liknade tillställningar på svenskt håll.

– Det här konceptet borde vi absolut gå vidare med och ordna i till exempel Österbotten, sade SPF:s verksamhetsledare **Berit Dahlin**. ●



▲ **LÄRDOMAR.** Även om alla panelister inte var så insatta i funktionshinderfrågor gav debatten information och nya insikter till såväl politiker som publik. Frida Frankenheuser (till höger) ledde debatten.

TEXT: PATRIK SIMBERG FOTO: HENRIKA JAKOBSSON

Enig valpanel kring funktionshinderfrågor

Riksdagsvaldebatten ett funktionsrätt Finland i ett soldränkt Soc&kom var en lyckad händelse för arrangörerna och panelisterna. Åtta partier var representerade i panelen.

Åtta personer levererade synpunkter om tillgången till lättläst, terapigarantin som är i medborgarinitiativfasen, valfriheten inom ramen för social- och hälsovårdsreformen, intressebevakning och resurskravet gällande förmågan att ta ställning till eget vårdbehov.

Vidare talade man om behovet på statistik och forskning kring funktionshinder, inkludering i skolan å ena sidan och specialklasser i skolan å andra sidan - inte nödvändigtvis ömsesidigt uteslutande saker, allt detta inom

ramen för kvällens temas målgrupp, svensk-språkiga med funktionsvariationer.

Mycket annat dök också upp men alla hade var sitt tema som de gavs tillfälle att slutplädera om. **Jonne Juntura** (SDP) talade om funktionshinderlagens pådrivande i fall han blir invald i riksdagen. Mental hälsa är hans topprioritet. **Bicca Olin** (Gröna) nämnde förutom funktionshinderlagen även ungas marginalisering.

Silja Borgarsdóttir Sandelin (SFP) talade om sektorövergripande lösningar, **Marko Ekqvist** (Sannf) om förebyggande verksamhet, **Elina Sagne-Ollikainen** (FP) om mänskliga rättigheter, beaktande av FN-konventionen i dess helhet, och att diskrimineringsombudsmannens ansvar bör fördubblas. **Saga Nyrén** (Pir), skulle, om hon åtnjuter folkets förtroende, arbeta för basinkomst och allmän sjukvård, speciellt nämnde hon terapigarantin. **Veera Hellman** (Saml) talade för delaktighet och inklusion. **Silvia Modig** (Vf) som var tvungen att gå tidigare, fokuserade på jämlikhet i sina talturer.

Av kandidaterna i panelen vågade några gissa sig till en siffra om hur många funktionsnedsatta finlandssvenskar det finns. Gissningarna var, som det annars allmänt visat sig vara, i underkant. 43–45 000 personer räknar man med på basen av WHO:s mera allmänna, världsomspännande statistik. Funktionsvariationer är förstas en komplex definitionsfråga, vilket försvårar statistikföring.

Journalisten och debattören **Frida Frankenhaeuser** modererade debatten med säker hand. Kvällens facit var att alla lärde sig mycket nya saker, vilket passar bra i en högskolemiljö. ●

Debatten arrangerades av de svenska funktionshinderorganisationerna inklusive FSS.

ANNONS

Sök bidrag från Blomsterfonden

Förbundet Finlands Svenska Synskadade rfs fristående fond, Blomsterfonden, har lediganslagit bidrag att söka. Bidrag kan sökas både av FSS distriktsföreningar och synskadade privatpersoner som är ordinarie medlemmar i FSS eller dess distriktsföreningar. Till exempel delas bidrag till ledsagning, syntolkning och deltagaravgifter. Syftet med understödet är att personer med synnedsättning får möjlighet att delta i motions-, rekreations- och kulturaktiviteter.

Blomsterfonden delar ut bidrag till evenemang, läger och kurser, som inte fått understöd från annat håll. Ansökan fylls i på en ansökningsblankett som fås per e-post av FSS verksamhetsledare Matthias Jakobsson, matthias.jakobsson@fss.fi.

Det går också att fylla i ansökan per post. Kontakta Matthias Jakobsson för ytterligare information.

Ansökningstiden har börjat och pågår fram till den 31.5. Ofullständiga ansökningar eller ansökningar som inte inkommit i tid beaktas inte.

Historik: Så här grundades Stiftelsen svenska blindgården

TEXT & FOTO : GUNILLA LÖFMAN

AR 1948 GRUNDAR medlemmar i Samfundet Finlands svenska blinda (det som idag är FSS) och i Svenska blindskoleföreningen tillsammans Stiftelsen svenska blindgården. I stadgarna slår man fast att stiftelsens ändamål är ”att i av stiftelsen förvärvade lokalteter bereda bostäder samt skol-, vård- och arbetsutrymmen i främsta rummet för svensktalande blinda personer, vilka äro finska medborgare. Blindgårdens grundkapital är vid den här tiden 20 000 mark. I början av 1960-talet förvandlas beloppet till 200 mark och när Finlands valuta blir euro ändras grundkapitalets belopp till 33,64 euro.

Planen är att man skall bygga en centralgård med bostäder, verkstäder och förningsutrymmen i huvudstaden. För att öka stiftelsens kapital ordnar man insamlingskampanjer. Eleverna vid svenska blindskolan går omkring i Helsingfors och ringer på hos invånarna för att sälja stiftelsens så kallade bröstmärken. Ungdomarna säljer också Ljusglimten som är en liten fickkalender som

innehåller kortfattad information om olika synskadefrågor och om vikten av att kunna bygga den planerade blindgården. Samtidigt börjar donationer och testamenten flyta in. Under början av 1960 talet är planerna för byggandet i full gång. Men samtidigt konstaterar man att attityderna i samhället håller på att förändras. Inom alla områden i samhället talas det allt mera om att man inte ska skapa särlösningar så att handikappade personer bor åtskilt från andra befolkningsgrupper. Det blir modernt att i stället tala om integrering.

Snart står det alltså klart för stiftelsens styrelse att den behöver fatta beslut om att skrinlägga de stolta byggnadsplanerna. Då gäller det också att fundera ut hur stiftelsen på bästa möjliga sätt kan förverkliga sina ändamål. År 1972 lägger man till följande mening i stadgarna: ”samt att även i övrigt befrämja verksamhet, som gagnar här avsedda personer”.

Fortsättningsvis är stiftelsens främsta uppgift att stöda boendet för synskadade.



◀ Den första finlands-svenska taltidningen, Medlemsbandet, utkom år 1966. Den spelades in på en sådan här magnetofon med öppna spolar. Mottagaren måste ha en likadan magnetofon för att kunna lyssna till tidningen. Idag kan vi, bland annat tack vare de understöd som Blindgården givit för utvecklandet av den digitala taltidningen, ta emot våra tidningar via nätet.

Stiftelsen äger bostäder förutom i huvudstadsregionen också i andra delar av landet. Bostäderna skall hyras ut till i första hand svenskspråkiga synskadade personer och till en skälig hyra. I FSS 50-års historik kan vi läsa att FSS i tiderna fått använda en av bostäderna: "Från och med verksamhetsåret 1962-1963 hade samfundet ett kansli. Det var Svenska Blindgården som ställde en lägenhet vid Albertsgatan 27 i Helsingfors till disposition. Någon avlönad person tjänstgjorde inte vid detta kansli utan arbetet sköttes på frivillig bas."

När det gäller stiftelsens målsättning "att även i övrigt befrämja verksamhet som gagnar här avsedda personer" kan vi konstatera att tack vare alla de understöd som Blindgården givit för utvecklandet av de digitala taltidningarna har vi idag möjlighet att njuta av många dagstidningar. Vi har kunnat delta i kurser för att bli bättre på att använda våra digitala hjälpmedel. Många av oss har deltagit i fritidsaktiviteter som till stor del bekostats av Blindgården. Stiftelsen strävar



▲ Understöd från Stiftelsen Svenska Blindgården möjliggjorde att medlemmar från alla distriktsföreningar kunde delta i en resa till Valamo kloster i januari 2019. Här utforskar Tor Hanner en ikon i metall under besöket till Valamo.

fortsättningsvis efter att tillsammans med FSS, distriktsföreningarna, andra organisationer och samarbetsparter skapa möjligheter som kan förbättra synskadades livssituation. ●

Syner påverkar kroppen på

Att leva med en synnedstättning innebär en rad påfrestningar för kroppen. Fysisk aktivitet i form av regelbunden motion och enkla övningar kan bana väg för ett friskare och lättare liv. Vi leder dig genom några vanligt förekommande åkommor, som alla kan förebyggas.

Ledarhundsaxel

Om hunden går långt framför är det lätt att armen roteras inåt, vilket leder till ett drag i axelpartiet. Detta kan hända om hunden är snabb och föraren hamnar på efterkälken. Om det pågår varje dag löper du risk för skador. Liknande besvär kan också uppstå om du sitter med armarna framför dig hela dagarna, till exempel framför datorn på kontoret. I de fallen hamnar leden i axeln lite för långt fram. Det leder till en trängsel bland musklerna som kallas för impingement och är ett inklämningssyndrom. Klämda vävnader gör att det gör ont i axeln. Det är ett vanligt överlastningsbesvär som ger smärta eller värk i axeln och oftast även ner i utsida överarm. Det kan vara stark huggande smärta, värk, ömhet, kraftlöshet eller stelhet.

Så förebygger du åkomsten: Försök att inte låta hunden gå för långt framför dig utan på ett avstånd som tillåter att armen kan riktas nedåt. Gör cirkulationsövningar med gummiband för att öva upp muskelgruppen

Rotatorkuffen. Den består av fyra muskler, tre på baksidan som möjliggör en utåttrotation och en på framsidan som möjliggör inåttrotation.

Gamnacke

Ett av de vanligaste fysiska besvären hos personer med synnedstättning är smärtor i nacken som går under namnet "gamnacke". Smärtan går ofta att leda till Mastoidutskottet, ett område nedanför hörselgången där muskeln Sternocleidomastoideus fäster. Om du anstränger ögonen under en längre tid, genom att använda fel typ av glasögon till exempel, kan det leda till en inflammation i området.

Så förebygger du åkomsten: Träna stabilisering i nacke och rörlighet och styrka i bröstryggen. Olika sorters roddövningar och rotationsövningar brukar ha en hjälpsam effekt. Jobba med hållningen genom att försöka sträcka på dig och hålla in hakan, för att bli rakare. Att försäkra sig om att du använder rätt glasögon för rätt tillfälle är en annan förebyggande åtgärd. Arbetsgivarna har i vissa fall skyldighet att betala för dina terminalglasögon.

Migrän och spänningshuvudvärk

Migrän är en kronisk sjukdom som kännetecknas av återkommande måttlig till svår huvudvärk, ofta i samband med ett antal symptom relaterade till det autonoma nervsystemet. Vanligtvis drabbar huvudvärken ena halvan av huvudet och symtomen kan

många sätt

omfatta illamående, kräkningar, ökad känslighet för ljud eller ljus. Migrän tros bero på en kombination av miljömässiga och genetiska faktorer. Personer med synnedläggelse har svår värk i huvudet i högre utsträckning än fullt seende personer och det är vanligare bland kvinnor än män. Detta beror på ansträngande arbetsställningar i det dagliga livet. Vissa ögonsjukdomar, till exempel keratoconus, har symptomen där du ser dubbelt vilket kan leda till huvudvärk. I vissa fall kan botemedlet vara så enkelt som kontaktlinser eller behandling av hornhinnan för att göra den stelare. Spänningshuvudvärk uppkommer ofta i samband med gamnacke och i samband med stress eller felaktig muskelbelastning. Den drabbar oftare personer med synnedläggelse. Smärtorna beskrivs ofta som ett stramt band över pannan och runt huvudet.

Så förebygger du åkomsten: Behandling av fysioterapeut med massage, värme eller kylomslag och avslappningstekniker kan hjälpa vissa men leder inte till någon förbättring alls hos andra. Samtal om orsakerna till huvudvärken och om sambandet mellan psykiska påfrestningar och fysiska besvär kan spela en viktig roll. Tillräckligt många timmar sömn, fysisk aktivitet och regelbunden motion kan vara den bästa medicinen i kampen mot smärtorna. Att se över sin användning av glasögon kan också lindra symptomen. Precis som med gamnacke, kan orsak till värken ligga i att du använder fel styrka i vissa situationer.

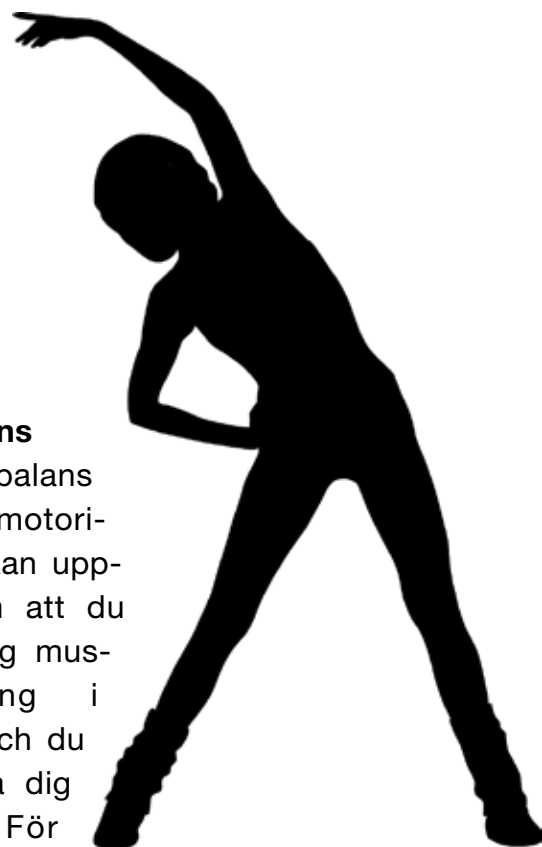
Dålig balans

En dålig balans påverkar motoriken. Det kan upplevas som att du har en hög muskelspänning i kroppen och du kan känna dig spänd. För reglering av

balansen använder sig kroppen nämligen av tre olika samverkande sinnesorgan: Syn, Vestibularis (båggångar och hinnsäckar i balansorganet) och proprioception (rörelse- och positionsminnet). Synen bidrar alltså väsentligt till vår förmåga att hålla balansen. Ju äldre vi blir, desto sämre blir hjärnans samspel mellan systemen. Vi får sämre känsel och avståndsbedömning samt svagare muskler och skelett. Det är alltså extra viktigt att träna balansen som äldre.

Så förebygger du åkomsten:

Alla bör träna upp sin balans. En bra balans är lika med större stabilitet, bättre hållning och minskad risk för skador och överbelastningar. Allt hänger ihop. Fysisk aktivitet med balansplattor eller promenader som ger dig rörelse i hela kroppen är nyttiga. Om du håller någonting i handen, exempelvis din hund eller käpp, möjliggör det en cirkulation som ger dig balans i kroppen. Det finns också enklare övningar med balansplattor. ●



Från vallöften till regeringsprogram

UNDER DEN SENASTE månaden har vardagen fyllts av riksdagsvalskampanjer. Kandidaterna har delat ut broschyrer och ballonger på torg och marknader, flödet i sociala medier har fyllts av valreklam och debatter har ordnats. Kandidaterna oberoende av parti har lovat oss guld och gröna skogar. Alla har sina käpphästar men bättre hälsovård, högre sysselsättningsgrad och klimatvänlig politik har varit frågor som de flesta partierna lyft upp.

De nya riksdagsledamöterna är nu valda. Efter att segeryran har lagt sig tar allvaret vid – regeringsförhandlingarna inleds. Landet behöver en funktionsduglig regering. Det återstår att se vilka prioriteringar den nya regeringen kommer att ha. Som väljare vill vi se en del av vallöften infriade.

Tillgänglighet – bra för alla

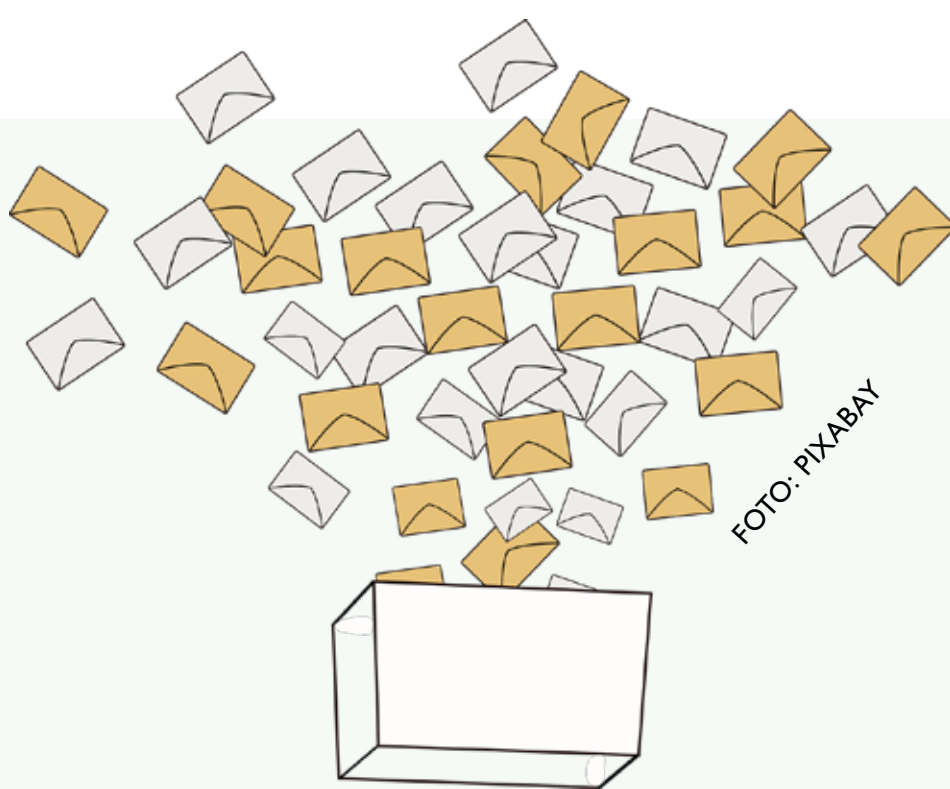
Tillgänglighet bör vara en prioritering. Såväl den fysiska omgivningen som de digitala tjänsterna ska vara tillgängliga för alla oberoende av funktionsförmåga. Närservice är särskilt viktigt för personer med funktionsnedsättning. Alla människor ska i sin vardag kunna röra på sig

och resa. Möjligheten till fri rörlighet stöder delaktighet. Ett tillgängligt samhälle erbjuder alla individer jämlika möjligheter till deltagande.

Den digitala tillgängligheten blir allt viktigare i och med att tjänster digitaliseras. Allas tillgång till digitala tjänster och digital service bör garanteras. Det behövs handledning och undervisning i det digitala. Det ska finnas hjälpmedel som gör det möjligt för en person med funktionsnedsättning att använda apparater och tjänster. Tjänsterna ska vara förståeliga. Ökade satsningar på lättlästa versioner är nödvändiga. I den digitala världen ska det också finnas kvar personlig service och pappersversioner för att garantera allas tillgång till tjänster och service.

Service från en lucka

Personer med funktionsnedsättning är i snitt oftare i behov av olika tjänster. Enhetliga och fungerande servicekedjor bidrar till en bra vardag. Det här gäller såväl inom social- som inom hälsovården. En integration av tjänster behövs för att höja kvaliteten på service. Utgångsläget i



servicen ska vara individens behov, inte en diagnos. Vi vill slippa bollande från lucka till lucka. Det behövs mera helhetstänk och mångprofessionellt arbete. Klientavgifterna får inte heller bli ett hinder för god livskvalitet.

Avskaffa hinder – ge arbete

Att höja på sysselsättningsgraden var något som alla partier var överens om i valkampanjerna. Bland personer med funktionsnedsättning finns det många som vill jobba, förtjäna pengar och betala skatt. De byråkratiska hindren och attityderna gör det svårt att komma in på den öppna arbetsmarknaden. Man borde alltmer se på vad människan kan än bara stirra på en funktionsnedsättning, som inte nödvändigtvis alls säger något om personens arbetsförmåga. Nu bör den nya regeringen röja undan hindren och byråkratin på arbetsmarknaden. Ersättningar som flitpeng bör ses över. Personer med funktionsnedsättning vill på jämlikt sätt vara med på den

öppna arbetsmarknaden. Dessa personer är just nu en outnyttjad resurs.

Tillgänglighet, delaktighet och jämlikhet är indikatorer på ett bra liv. Utan tillgänglighet begränsas delaktigheten och jämlikheten. Service på svenska är en grundlagsenlig rättighet som också är en fråga om tillgänglighet. Den nya regeringen bör aktivt arbeta för att garantera tjänster och service på båda inhemska språken. Ett samhälle som är bra för personer med funktionsnedsättning är ett samhälle som är bra för alla. Vi ska nu tillsammans förmedla det här budskapet till politikerna. ●



NINA AF HÄLLSTRÖM
VERKSAMHETSLEDARE VID
SAMARBETSFÖRBUNDET KRING
FUNKTIONSHINDER RF

PROFILEN



▲ **HANTVERK.** Solveig Shields har själv tillverkat hunden i keramik som hon håller i på bilden. Konsthobbyn har hon dock varit tvungen att sluta med efter att synen blev sämre.

Solveig Shields flyttade hem efter 20 år

När man svänger in på vägen som leder till Solveig Shields gårdsplan i Västervik i Ekenäs känner man sig genast välkommen. Det var precis så som Solveig kände sig för fem år sedan, då hon åkte runt och tittade på hus i trakten med sin son.

VI SATT I bilen här på gården och väntade på mäklaren och jag tänkte att här skulle jag kunna bo, berättar Shields. Och så blev det. En tid senare flyttade Solveig och hennes brittiska man, samt deras två westie-hundar in. Flyttlasset gick från Dorset i England efter tjugo års vistelse där. Det var främst barnbarnet och den orörda, fria naturen som lockade paret till Finland.

– Jag är född i Ekenäs och det är här jag har bott största delen av mitt liv. Därför ville vi också hitta ett hus i det här området som vi kunde flytta in i direkt. Vi tittade på många olika ställen men det här föll jag för direkt. Det enda minuset med huset i Västervik är att det är alldeles för stort, säger Solveig och skrattar.

Plats finns det så det räcker, huset har två våningar och flera sovrum. På gården finns en byggnad som också rymmer en studio-bostad. Runt gårdsplanen finns många hektar skogsmark och djuren kommer ofta till gården för att äta.

– Vi har till exempel rådjur här som kommer och äter av maten på fågelbrädet, berättar hon.

Träffades på havet

Shields jobbade i många år på kryssningsfartyg, och det var även på havet som hon träffade sin man som kommer från England. Paret jobbade en tid på samma fartyg och lärde känna varandra där. Det gemensamma hemmet blev sedan Dorset. Nu då båda pensionerat sig från jobben till sjöss lockade Finland igen med sin lugna natur.

– I England finns det inte allemansrätt på samma sätt som här. Man får bara gå på vissa utmärkta stigar. Det var också till stor del för hundarnas skull som vi flyttade hit, här finns mera utrymme och färre människor, säger Solveig.

Det var under tiden i England som Shields plötsligt fick problem med synen. På en pro-

menad märkte hon att synfältet på ena ögat täcktes av något som hon liknar vid bläck.

– Jag kom in och tittade mig i spegeln för att se om jag hade något skräp i ögat, men det syntes inte utåt. Det visade sig vara en blödning i ögonbotten som orsakats av maculadegeneration.

Solveig fick omedelbart påbörja behandling med injektioner vid ett sjukhus i London. Det tog henne hela dagen att resa dit, först fick hon skjuts till tåget till London och sedan taxi från Waterloo-station till sjukhuset. Behandlingen och tekniken med injektioner var rätt ny då, och fanns inte att tillgå på alla sjukhus. Det var också en av orsakerna till att Solveig inte kunde behandlas på det närmaste sjukhuset i Bournemouth, utan



FAVORIT. Just den här krukans som Solveig har drejat är hon extra stolt över. Den har följt med i flytten från Dorset.

måste ta sig till ett större sjukhus i London. Behandlingarna hade effekt. Tack vare dem har synen på andra ögat hållits konstant och inte försämrats, medan det andra ögat inte gick att rädda. Solveig har alltså synen kvar på ena ögat medan det andra ögat till stora delar mist synen.

– Jag är otroligt tacksam över att det finns vård att få, och att jag bodde i ett land var det fanns nya vårdmetoder att ta till då min syn blev sämre, säger Solveig.

Krukor och intresse för trädgårdsskötsel

Efter 20 år i England finns det mycket Solveig saknar med sitt förra hemland. Klimatet är en sak, och den långa trädgårdssäsongen som det varmare klimatet innebär.

– Jag har jobbat en tid som florist och jag älskar att syssla med trädgårdsskötsel. I England är allting grönt på ett helt annat sätt, berättar hon.

– Min väninna berättade hur tulpanerna och narcisserna redan blommar i trädgården, och här är det ännu snö kvar på marken, säger hon och blickar ut över den snötäckta skogsmarken utanför fönstret. Golfströmmen värmer upp områdena kring Storbritanniens sydkust och tack vare den varma strömmen är det inte många dagar i året som det är snö och vinter i Dorset.

– När jag kom dit var jag så imponerad över att det växer palmer. Också rosorna har en tre månader längre växtperiod, vilket leder till att de blir mycket fylligare och större än de som växer här i Finland.

Handarbete och konst en kär hobby

En kär hobby är också att dreja krukor. Det har hon gjort i många år och förevisar också



- ▲ **ÄLSKADE DJUR.** Hundarna trivs och får röra sig fritt på den inhägnade gården runt huset. Molly och Fergus är familjens ögonstenar och det vardagliga livet kretsar mycket kring dem.

några av sina alster som för tillfället står inne för vinterförvaring. På sommaren brukar hon ställa ut dem i trädgården. Det är tur att det finns en hel del krukor, eftersom det inte kommer att produceras fler av dem. Den här hobbyn har Solveig varit tvungen att lämna på grund av att synen blivit sämre.

– Jag har svårt att bedöma avstånd, det är svårt att se formerna rätt. Därför har jag slutat göra krukor nu tyvärr, berättar Solveig.

Men Solveig tänker inte klaga, trots att hon varit tvungen att lämna en kär hobby på grund av synen finns det fortfarande mycket hon kan göra, nästan allt för vara mer exakt.

– Jag får fortfarande köra bil och jag kan göra det mesta som förut. Så länge jag får

injektioner i mitt seende öga hoppas jag att synen inte försämras ytterligare.

Vården på Lojo sjukhus får beröm av Solveig. Hon åker dit var sjätte vecka för att få injektioner. Det som däremot inte får beröm är FPA-taxiresorna till och från sjukhuset.

– Då jag varit på behandling ser jag ingenting och måste åka taxi. Behandlingen tar cirka 20 minuter men taxin får inte stanna utanför och vänta. En gång måste jag vänta i nästan tre timmar på att komma hem. Det var fruktansvärt, jag vågade inte lämna väntrummet för att ens gå på toaletten. När bedövningen släpper är det inte trevligt att vara tvungen att sitta och vänta i dagsljus eftersom det smärtar i ögat.

Ett andra hem i Grekland

Till vardags har paret Shields fullt upp. Solveigs man Colin driver bland annat en glasskiosk i Ekenäs och parets två hundar sysselsätter dem med motion och friluftsliv.

– Min man jobbar mycket under sommarhalvåret men ibland åker vi iväg till Rhodos för semester under hösten, berättar hon.

Rhodos har de besökt otaliga gånger, och det är ett ställe som båda vill återvända till gång efter gång. Saknaden efter hundarna är stor i början av resan, men det är ändå trevligt att komma bort ibland.

– Jag brukar säga att jag har fått 50 sprutor i ögat men jag har rest 40 gånger till Rhodos, säger Solveig och skrattar. ●



” Jag är tacksam för att det finns vård att få och för att jag får behålla den syn jag har kvar.



▲ **TRIVS.** Både maken, hundarna och Solveig trivs bra i Ekenäs. Runt om i huset och utanför ser man tydliga tecken på att det bor två westie-hundar i huset.

Nytt hopp för närservice i Västnyland

EN DELEGATION FRÅN SSVN träffade sjukhusledningen i Raseborgs sjukhus med vädjan om undersökningar i Ekenäs. Sjukhuset kunde ge glada besked. Synskadade i Västnyland har allt sedan ögonläkaren i Ekenäs stängde sin mottagning varit tvungna att ta sig till Helsingforsområdet för undersökningar och behandling. Det har betytt många och långa resor, eftersom undersökningarna och behandlingarna inte görs på samma gång. Det nya systemet med taxi har ytterligare försvårat resorna. Och för några personer har också ledsagningen varit svår att lösa.

Föreningen Svenska synskadade i Västnyland beslöt att träffa sjukhusledningen i Raseborgs sjukhus med en skrivelse, som beskriver situationen. Initiativtagaren **Birgitta Nordström** beskrev en vanlig månads resor från hemmet till huvudstadsregionen, ibland till Helsingfors, ibland till Esbo, för besöket hos läkare eller vårdpersonal. Resorna är många och ibland är det svårt att hitta rätt på de platser man kommer till, i Albergå, Myrbacka, Mejlans, Brunakärr eller Böle. Inget fel på vården, men resorna och tidsspillan är problemet.

Birgitta Nordström tillsammans med föreningens ordförande **Göran Sjöstedt**, sekreterare **Börje Broberg**, rehabiliteringsrådgivare **Tina Hultgren** och praktikanten/medlemmen **Fredrik Lindgren**, mottogs av överläkare **Peter Braskén**, sjukhusdirektör **Gabi Erroll** och sjukhusnämndens ordförande **Roger Hafström**. De kunde berätta, att frågan har varit till diskussion inom HUS och att de kan komma med glädjande besked: Frågan är under utredning och att det



finns en vilja att öppna poliklinikmottagning för synskadade. Där kommer ändå inte att göras ingrepp, men nog undersökningar och behandling.

Det är ännu inte klart exakt när mottagningen öppnar, men säkert är att det blir ännu i år. Det handlar om en till två mottagningsdagar per månad och det årliga besökarantalet beräknas vara långt över 500 personer.

Gabi Erroll är glad att HUS gett grönt ljus för synundersökningar i Ekenäs. Vården kommer närmare och man behöver inte åka långt bort. Erroll säger också att hon uppskattar initiativet som kommer från Svenska synskadade i Västnyland.

Överläkare Peter Braskén säger, att sjukhusen i Lojo och Helsingfors nog fungerar bra, men att kapaciteten inte riktigt räcker till. Exakt hur många som behöver vården i Västnyland kan ingen säga med exakthet. När polikliniken öppnar kommer HUCS att köpa in en läkare från ett privat bolag, men vårdpersonalen finns redan på sjukhuset.

Text: Börje Broberg



AKTUELLT

NÖSS medverkade i digimässa

NORRA ÖSTERBOTTENS SVENSKA Synskadade r.f. medverkade på en minimässa, som hölls inom ramen för "All Digital Week" på stadsbiblioteket i Jakobstad 26.3.2019. Bengt Ahlvik, Maj-Len och Pehr Ahlstedt samt distriktssekreterare Ann-Sofie Grankulla förevisade bland annat Daisy-spelare samt taltidnings-spelarna Stratus och Knappen. Dessutom förevisade vi hur man kan lyssna på talböcker och taltidningar via iPhone och även via dator.

Många besökare stannade och bekantade sig med vårt hjälpmedelsutbud och info broschyrer.

Det ingår i föreningens strategi att synliggöra synskadades specialbehov för att kunna ta del av det ökade informationsflödet i samhället. Att delta i mässan var ett bra sätt att synliggöra och marknadsföra föreningen och vår verksamhet samt även att knyta nya kontakter. ●

Text och foto: Ann-Sofie Grankulla



Steletto firar 100 år

DE BLINDAS ESPERANTOFÖRENING Steletto firar 100 år i år. Firandet kulminerar under Världskongressen för esperantister som i år ordnas i Lahtis. Kongressen pågår 20-27 juli och samtidigt pågår kongressen för blinda esperantister. Anmälningar tas emot fram till slutet av april. World esperanto congress ordnas varje sommar i olika länder runt om i världen. I år är det Finlands tur att stå värd för kongressen. Under kongressveckan uppmärksammar Steletto sitt 100-årsjubileum med en mottagning den 25.7. Då kan man fira föreningen också fastän man inte deltar i kongressen. För mer information om de blindas kongress och mottagningen kontakta Steletos sekreterare **Ritva Sabelli**, tel. 09 635 902 eller e-post ritva.sabelli@pp.inet.fi. ●

Studentexamensnämnden förnyar föreskrifter

RIKSDAGEN HAR GODKÄNT den nya lagen om studentexamen. Lagen träder i kraft 1.8.2019. En del av förändringarna som den nya lagen för med sig berör redan studentexamen hösten 2019. Till exempel förändras rätten att delta i provet i svenska eller finska som andraspråk och kontrollbedömningen ersätts med ett rättelseförfarande.

Ökningen av antalet möjligheter till omtagning av prov godkändes redan i samband med tidigare lagändringar och träder i kraft från och med examen hösten 2019. I samband med att den nya lagen träder i kraft kommer föreskrifterna gällande beaktande av läs- och skrivsvårigheter, sjukdom eller funktionsnedsättningar, inklusive synnedsättningar,

samt främmande språk som modersmål i studentexamen att förnyas redan inför studentexamen hösten 2019. För examinander som påbörjar sin examen våren 2022 eller senare förändras strukturen på examen. Studentexamensnämnden har hört funktionshinderorganisationerna om hur man kan beakta olika aspekter i tillgängligheten. ●

Man sprang maraton med hjälp av ledarhundar

DEN 48 ÅRIGA **Thomas Panek** från USA blev den första blinda deltagaren som sprungit maraton i New York enbart ledd av hundar. Han sprang tillsammans med tre ledarhundar, bland dem hans egen ledarhund, labradoren Gus samt två andra labradorer som han lånat för det här tillfället.

Pankes tid från start till mål landade på 2 timmar och 20 minuter.

Panek har sprungit hela 20 maraton under sitt liv. Han miste synen då han var lite på 20 år gammal, och funderade till en början om han skulle kunna fortsätta

springa. Det gjorde han, till en början med hjälp av mänskliga ledsagare. Nu ville han ändå prova på att springa enbart med hjälp av ledarhundar.

Panek jobbar för en välgörenhetsorganisation som matchar ihop personer med synnedsättning och ledarhundar. För fem år sedan fick han själv ledarhunden Gus, och i samband med det startade han ett program där ledarhundar lär sig att leda sin matte eller husse som springer.

Att slutföra ett maratonlopp som blind med hjälp av enbart hundar är historiskt. ●

Källa: Time Magazine

Möss fick synen tillbaka

Amerikanska forskare har lyckats återställa synen hos möss som blivit blind på grund av maculadegeneration. Forskarna hoppas nu på att kunna pröva tekniken också på riktiga människor inom tre år.

Neuroforskarna på Berkeley universitet publicerade sin forskningsartikel i tidningen Nature Communications.

Behandlingen som mössen fick baserar sig på genterapi. Mössen fick proteiner injicerade i ögat och en månad efter injektionerna kunde de tidigare blinda mössen undvika hinder på samma sätt som seende möss. ● **Källa:**

Tekniikan maailma



AKTUELLT I DISTRIKTEN

Norra Österbottens Svenska Synskadade

Vårens sista Karaträff hålls 25.4 kl 12.30 på Fyren.

Mimosel träffar / aktivt seniorliv för synskadade ordnas 25.4 och 16.5 kl 13-15 vid Folkhälsan huset "Emeliehemmet", blåa rummet, Sjukhusgatan 11 i Karleby med Monica Bergdal. NÖSS medverkar med ett utställningsbord på en "Temadag för synskadade", som ordnas 6.5 kl 11-15 på biblioteket i Jakobstad. Polar Print, Celia och Marja-Leena Österlund från VCS förevisar hjälpmedel.

Seminarier "Hörsel- och Synkompassen" ordnas onsdagen 8.5 kl 10-15 på Optima i Jakobstad, stora auditoriet. Anmäl senast 26.4.

Mimosel damerna träffas varannan onsdag kl 13-15 på Fyren med Ann-Mari Ekstrand. Vårens sista träff hålls 15.5. NÖSS medverkar i evenemanget "Hinderfria händel-

ser", som ordnas 16.5 kl 12-15 i Tellushallen för funktionshindrade. Kom och prova på olika motionsformer.

En vårutfärd planeras till Räyrinki - ett gammalt mejeri i Vetil, tisdagen 28.5 med lunch och olika aktiviteter, mera info på medlemsbandet.

Har ni gamla hjälpmedel och vita käppar som ni inte längre använder eller behöver, kan ni föra dem till Fyren, så sänds de vidare till Röda Korsets Utlandshjälp.

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 föreningsspalten i ÖT på lördagar eller på www.fss.fi under länken distriktsföreningar och Norra Österbotten.

Välkomna med i verksamheten! Önskar Styrelsen och Ann-Sofie Grankulla

Svenska Synskadade i Mellersta Nyland

Måndagsträffar

Den 29.4. kl 13.00 är det igen dags för sopplunch och träff på Hörnan. Efter lunchen blir det Bingo. Denna gång deltar också en grupp från Tunaberg i Esbo. Anmäl dig senast 25.4. till kansliet.

Den 13.5 klockan 15.00-17.00 träffas vi på Kampens servicehus, Salomongatan 21 i Helsingfors. Anni Gardberg från Yle berättar bl.a. om Spotlight. Anmälan senast 9.5.

Vårens sista måndagsträff blir den 27.5. klockan 13.00-15.00 med sopplunch på Hörnan. Efter lunchen Skivråd med sommar tema med Monica och Stefan. Anmäl dig senast 24.5.

Övrig verksamhet

Måndagen den 29.4 klockan 15.30-17.30 blir det musikstund på Hörnan. Christian Holmqvist berättar om och spelar vårlig musik. Anmäl dig till kansliet senast 25.4.

Också måndagen den 27.5 klockan 15.30-17.30 ordnar vi musikstund med Christian Holmqvist. Temat blir mycket finlandssvenskt. Anmälan per 24.5.

Sommarutfärd

Svenska Synskadade i Mellersta Nyland ordnar tillsammans med Svenska synskadade i Östnyland en sommarutfärd till Lovisa den 5.6.2019. Också deltagare från Västnyland väntas.

Start med Jimlogs buss kl 8.00 på Mannerheimplatsen vid Kiasma. Kl. 8.30 Söderkulla, kl 8.35 Box fd Shell, kl 8.40 Kullo och kl 9.15 Fredsgatans turisthållplats Borgå. Paus vid ABC Kungsvägen i Gammelby. Självbekostad frukost och därefter till Forsby Gård Ab med Jan-Anders Winqvist som guide. Sen åker vi till St. Mikael medeltida gråstenskyrka i Pernå kyrkby med församlingens guide. Vi äter lunch på Veganrestaurang Bella kl. 13 på nyrenoverade Lovisa bussstation. Efter maten guidar Marjut Ståhls oss runt i Lovisa stad. Därefter åker vi vidare till Malmgårds slott ca 16.30 där Johan Creutz berättar om slottet och verksamheten på Malmgård. Här blir det också kaffe / te och morotskaka och butiken är öppen!

Tillbaka till Fredsgatans turisthållplats Borgå kl. 18.45, kl.

19.00 Kullo, kl. 19.05 Box fd Shell, kl. 19.10 Söderkulla och kl. 20.00 Mannerheimplatsen vid Kiasma. Deltagaravgiften är 30 euro. Anmäl dig senast 28.5 till kansliet@ssmn.fi eller 0400 269 553.

Svenska synskadade i mellersta Nyland rf

Parisgränden 2 A 3

00560 Helsingfors

Föreningen är för tillfället utan distriktssekreterare. Verksamheten sköts tillfälligt av styrelsen och kassör Stefan Andersson. Kanslitelefonen 0400 269553 (Stefan Andersson 040 5072975). E-post: kansliet@ssmn.fi

Svenska Synskadade i Västnyland

Föreningens månadsmöte i maj försiggår i Fagervik och Barösund i Ingå lördagen den 11 maj. Vi har guide med oss för att berätta om målen för resan och sedan äter vi på Restaurang Scola på Orslandet. Anmäl dig senast tisdag 2 maj till Birgitta, tel 044 336 8060.

Tisdagen den 21 maj klockan 13.00 inbjuder vi till friluftsdag i Dagmarparken i Leksvall, Ekenäs. Kåre Pihlström, som skrivit en bok om Dagmarparken,

Källviken och Dagmarkällan, berättar. Det finns tid för promenader, vi har vårt nya tält med och fixar något att äta och dricka.

I början av juni blir det fågelexkursion med ornitologen Rigbert Munsterhjelm. En dags- och en kvällsexkursion står på programmet. Vi meddelar dag och tid senare.

Balanskursen med Anne Forsström fortsätter på onsdagar klockan 10.00 i Seniorahuset, hela våren ut.

Teaterföreställningar under sommaren och hösten: Ra-seborgs sommarteaters pjäs "Jorden runt på 80 dagar" syntolkas lördagen den 20 juli klockan 16. Föreningen tar emot anmälningar och skaffar gruppbiljett. Anmäl dig senast den sista maj.

I sommar spelas också "Pinocchio" i Tenala i början av juli och "Den siste patronen" i augusti vid Svartå slott. Vi planerar syntolkning också till dem. Närmare information kommer senare.

I höst, torsdagen den 21 november klockan 19.00 blir det teater i Ingbohed i Ingå med pjäsen "Mauno Koivisto - Täckters president. Till den behöver vi anmälningar redan nu, meddela oss så fort som möjligt. Vi reser till Täckter en onsdag eller torsdag i november.

SSÖN inbjuder till utfärd onsdagen den 5 juni. Resan går till

Lovisa och Pernå med start ca kl 6.30 i Ekenäs, retur ca 21.30. Besök i Malmgårds slott, Forsby gård och Pernå kyrka. Lunch och rundtur med guide i Lovisa. Anmäl ditt intresse till Börje på telefon 044 5410 679. Lördagen den 27 april blir det den första fotbollsmatchen i Ekenäs när EIF möter Jaro från Jakobstad på centrumplanen i Ekenäs klockan 17. Matchen syntolkas. Mera info ger Börje, 044 5410 679.

Svenska Synskadade i Östnyland

Har du frågor kring din syn? Rehabiliteringsrådgivare Ann-Catrin Tylli från FSS 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 synnedsättning.

Fredagsträff den 3.5 är en punktskriftskurs kl 10-11.30 med Paulina på Kajutan, Ågatan 33 E, Borgå

Fredagsträff den 10.5 är en kaffestund och stoljuppa

med Ann-Lis kl 10-11.30 på Kajutan.

Föreningen har tillsammans med HUN en data/mobiltelefons info torsdagen den 16.5 kl 13-16 på Kajutan.

Har du frågor kring din syn? Rehabiliteringsrådgivare Ann-Catrin Tylli från FSS erbjuder synrådgivning på Kajutan, fredagen den 24.5 kl 10-12. Varmt välkommen att ställa dina frågor och få information om bl.a. hjälpmedel och den verksamhet som finns för personer med synnedsättning.

Svenska Synskadade i Östnyland far tillsammans med Svenska Synskadade i Mellersta Nyland på sommarutfärd onsdagen den 5.6 till Pernå och Lovisa. Start kl 8.00 Mannerheimplatsen vid Kiasma Jimlog Ab, kl 8.30 Söderkulla, kl 8.35 Box fd Shell, kl 8.40 Kullo och kl 9.15 Fredsgatans turisthållplats Borgå. Vi äter självbekostad frukost på ABC Kungsvägen i Gammelby och därefter far vi till Forsby Gård Ab. Där guidar Jan-Anders Winqvist oss runt. Därifrån åker vi till St. Mikael, medeltida gråstenskyrka i Pernå kyrkby med församlingens guide. Vi äter lunch på Veganrestaurang Bella kl 13 på nyrenoverade Lovisa busstation. Efter maten guidar Marjut Ståhls

i Lovisa stad och kl 16.30 guidar Johan Creutz oss på Malmgårds slott. Därefter får vi kaffe/te och morotskaka i caféet och butiken öppen. Tillbaka till Fredsgatans turisthållplats Borgå kl 18.45, kl 19.00 Kullo, kl 19.05 Box fd Shell, kl 19.10 Söderkulla och kl 20.00 Mannerheimplatsen vid Kiasma. Anmäl dig senast till Jonas tisdagen den 28.5, tfn 040 9644 672. Anmäl dig senast till Jonas tisdagen den 28.5, tfn 040 9644 672.

Vi har tillsammans med HUN lördagen den 8.6 kl 11-16 öppet hus och kaffepannan varm. Punktskrift och hjälpmedels förevisning på Kajutan.

Fredagsträff den 14.6 är först stoljuppa med Ann-Lis kl 10 på Kajutan, Ågatan 33 E och därefter går vi tillsammans och äter till restaurang Seireeni. Anmäl er till Jonas tfn 040 964 4672 senast den 11.6.

Vasa Svenska Synskadade

På grund av fuktskada på verksamhetscentret Lyktan har kansliet flyttat till Öst-

erbottens föreningars (ÖF) utrymmen på Korsholmesplanaden 44 vån.2. Från hissen upp till andra våningen svänger du till vänster och bakom glasdörren (som är öppen) finns kansliet i rum 215, andra dörren på vänstra sidan. VSS skylt på dörren – Välkomna in och hälsa på hälsar FEBE! VSS har även hyrt rummet bredvid för kurser och som arkiv. Har du frågor om kurser och annat, tveka inte utan kontakta Febe som vanligt på tfn 045-321 3320 (må-to kl.10-12) eller per e-post: vasa-synskadade@gmail.com.

Hjälpmiddelsmessa i Vasa

Torsdag 25.4 kl.14.30-17 ordnar VSS en hjälpmedelsmessa i Eksalen, Folkhälsan Wasa. Medverkar gör Ulla-Britt Ingman från FSS med vardagshjälpmedel, Polar Print med tekniska hjälpmedel och Marja-Leena Österlund med optiska hjälpmedel. Mellan kl.16-16.30 finns även Siv-Britt Häggman på plats och svarar på frågor gällande Victor Reader. Vi inleder dagen med kaffe och mingel i aulan och därefter fortsätter programmet och förevisning i Eksalen kl.15.10 med allmän info av VSS. Tillfället är gratis och VSS bjuder på kaffe och dopp. För serveringens skull

bör anmälan göras senast 23.4 till kansliet.

Träff i Lappfjärd

Måndag 29.4 kl.13 ordnas en träff för synskadade och deras anhöriga i vinterkyrkan i Lappfjärd. Medverkar gör rehabiliteringsrådgivare Ulla-Britt Ingman från FSS, distriktssekreterare Febe Mörk från VSS samt diakon Erika Norrback från församlingens sida. Servering av både salt och sött. Kontaktperson är Kerstin Lillbåsk till vilken man även kan anmäla sig senast 25.4 på tfn 050-369 5997.

Hörsel och synkompassen i Jakobstad

Onsdag 8.5 kl.10-15 ordnas en kostnadsfri infodag i Optima i Jakobstad med fokus på hörsel och syninformation, lunch och kaffe ingår. VSS bjuder på bussen och den startar i södra Österbotten ifall intresse finns. Dagen ordnas i samarbete med Svenska hörselbundet, Svenska pensionärsförbundet och FSS. Medlemmar har förtur och minimiantal är 20 personer för en busstransport. Anmäl dig senast 24.4 till kansliet.

Medlemsträff i maj

Styrelsen planerar för en dagsutfärd till Kalles Inn på Klobbskat och Sommaröhallen i Södra Vallgrund,

torsdag 23.5. Lunch kl.12 på Kalles Inn. Bussen startar i Södra Österbotten ifall intresse finns och kör via Vasa. Gemensam transport ordnas från norra distriktet ifall intresse finns. Pris för dagen och exakt busstidtabell fås senare och meddelas på medlemsbandet. Bindande anmälan senast 16.5.

Vattengymnastik

Vattengymnastiken avslutas söndag 19.5. Ny ledare för resten av våren är Jennifer Storränk tfn 045-128 5934. Punktskrift på ÖF Punktskriftsundervisningen avslutas 7.5 med Ritva Haggelberg och Margareta Öster som lärare.

Aktivt seniorliv

Vårens träffar för äldre synskadade i samarbete med Folkhälsan fortsätter ännu med två träffar i maj. Träffarna i maj 8.5 och 22.5 kl.13 – 15.15 ordnas på ÖF:s utrymmen på andra våningen med Carina Blom, tfn 044-788 1026 och Maj-Britt Aspö som ledare.

Aktivt seniorliv i Närpes

Vårens träffar för äldre synskadade i Närpes Folkhälsanhuset avslutas tisdag 7.5 kl.12.30 - 15.00. Ledare är Carina Blom, tfn 044-788 1026.

Just Du och din anhöriga är varmt välkommen!

Kontaktinformation:

Alla anmälningar görs till distriktssekreterare Febe Mörk på tfn 045-321 3320 (må-to kl.10-12) eller per e-post: vasasynskadade@gmail.com.

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

Har du ärende till föreningen under andra tider, vänligen kontakta föreningens ordförande Andreas Kanto, tfn 050-537 6110 eller andreas.kanto@gmail.com.

Vår rehabiliteringsrådgivare Ulla-Britt Ingman är anträffbar i Vörå på Campus Norrvalla, måndag-torsdag på tfn 050-561 2950 eller ulla-britt.ingman@fss.fi



Så här ser ingången till Lyktans verksamhetscenter på Korsholmsplanaden ut.

Åbolands Synskadade

Eftersom tre ledamöter meddelade på senaste styrelsemöte (27.2) att de inte fortsätter efter 6.3.2019 så behövs nya styrelseledamöter. Styrelsen är inte nu beslutför enligt stadgarna.

Föreningen sammankallar således medlemmarna till extra föreningsmöte för kompletteringsval av styrelseledamöter, vilket blir torsdag 16 maj klockan 13.00 på Centret.

Under planering är en sommarutfärd med båt från Pargas gästhamn till Tammiuoto. Datumet blir lördagen 8 juni.

Kimitoborna startar klockan 11.00 med buss och kör via Åbo till Pargas.

Samling vid Pargas gästhamns pontonbrygga (på östra sidan) klockan 13.00. Båten styr sen till Tammiuoto, ombord bjuds det på dragspelsmusik.

Vid Tammiuoto blir det Laxsoppa, kaffe med bulle och mera dragspelsmusik samt shopping av deras produkter. Utfärden är kostnadsfri för deltagarna.

Kontaktuppgifter till föreningen är, Ordförande Birgitta Storbacka

Tfn 0405 867 179

birgitta.storbacka@gmail.com

Ålands Synskadade

Kansliet på Ankaret nås på telefonnummer 0457 343 89 50. Öppettider och telefontider på Ankaret är måndag – torsdag kl 09.00 -13.00

Borstbindning pågår på Ankaret på måndagar

kl 11.30 – 14.30. Kom och pyssla lite med en borste eller flera och var med i gemenskapen. Vet du inte hur man gör, så finns det alltid någon som kan visa.

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 vatt-net.

Punktskriftskurs kan ev. startas om intresse finns. Intres-seanmälningar 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.

Taltidningen Ålandstidning-en 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). Eftersom denna prenumerations-kostnad är en förhållandevis liten summa jämfört med papperstidningens kostnad, så kan ingen delårsprenu-meration bokas och inga pengar betalas tillbaka om prenumerationen önskas avslutas inom påbörjad prenu-merationsperiod.

Taltidningen är också till-gänglig för alla medlemmar via en app (på smarta tele-foner, läsplattor samt dato-erer). Har du svårt att läsa tid-ningen och vill lyssna istället, kontakta kansliet på Ankaret för mer info om appen.

Om någon av er medlemmar har något tips eller någon information som kan vara av intresse för andra med-lemmar att veta, går det bra att kontakta kansliet på An-karet. Kanske utövar du nå-gon intressant aktivitet som fler skulle kunna göra eller kanske har du något tips på saker som i vardagen under-lättar för dig och som kan-ske även kan underlätta för andra också. Detta kan då eventuellt tas med i olika ut-skick.

Åland Synskadade r.f. hade vårmöte lördagen den 6 april kl 12.00 på Ankaret. En med-lemsträff tog vid direkt efter

vårmötet och vi fick då höra Roger Fagerholm och Fjalar Eklund sjunga och högläsa. Det bjöds på kaffe och smör-gåstårta.

Projektet Åländska talböcker har uppmärksammats i radio. Tanken är att böcker skriva av åländska förfat-tare ska läsas in av åländska inläsare. Dessa böcker ska sedan kunna lånas på biblio-teket.

Länk till intervju som gjordes 10.04.2019 på vårt verk-samhetscenter på Ankaret; <https://alandsradio.ax/gomorrn/alands-synskadade-rf-far-pengar-alandska-talbocker>.

Må gott alla ni fina medlem-mar!

Funderar du på något kring FSS?

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

Styrelseordförande
Gunilla Löfman
0400-950 446
gunilla@lofman.fi



Verksamhetsledare
Matthias Jakobsson
044-080 8004
matthias.jakobsson@fss.fi





Insamling av vita käppar till välgörenhet

Norra Österbottens och Mellersta Nylands medlemmar kan under våren delta i en välgörenhetsinsamling av vita käppar och förstöringsglas till Röda Korsets utlandshjälp.

Välbehållna vita käppar och förstöringsglas kan föras till ovan nämnda distriktsföreningar under våren och sommaren.

Hjälpmedlen skickas i början av hösten till Röda Korset, för att sedan föras till länder som Kazakstan, Kirgisien och Burundi.

