

# Finlands Synskadade

FÖRBUNDET FINLANDS SVENSKA SYNSKADADES ORGANISATIONSTIDNING

9/14

ARCADA

ARCADA

TEMA: STUDIER

4 Emma Rasela vill ta hand om andra

8 Carina studerade kinesisk medicin

12 Europeiska och nordiska perspektiv på synskadefrågor

# Innehåll

Nr 9 november 2014

## LEDAREN

3 Ett kursrikt år för FSS rehabilitering

## TEMA: STUDIER

4 Emma Rasela: Jag vill ta hand om andra

8 Carina Bjongbacka har sitt drömyrke

## ARTIKLAR

12 Nordiska viljor möttes

14 Rekreationsssestrar för synskadade

18 Synlighetsevenemang på vita käppens dag

20 Esko Jantunen jubilarar

## KÅSERIET

21 Krux i marginalen

## AKTUELLT

22 Aktuellt

## AKTUELLT I DISTRIKTEN

24 Aktuellt i distrikten

29 Annonser: Allt är möjligt

30 Annonser: Gnistan ordnar föräldradag

31 Annonser: Prenumerera på taltidningar

32 FSS på webben och Facebook



## Finlands Synskadade

Finlands Synskadade är organisations-tidning för Förbundet Finlands Svenska Synskadade. Tidningen utkommer med 10 nummer/år i svartskrift, punktskrift, på CD och som elektronisk version, se [www.fss.fi/aktuellt/fs](http://www.fss.fi/aktuellt/fs). Kan också fås som e-postbilaga. Årgång 103. Nummer 10/2014 utkommer 4.12, deadline 13.11.

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

Chefredaktör: Sofia Stenlund  
Tfn 044 712 3017  
e-post: [sofia.stenlund@fss.fi](mailto:sofia.stenlund@fss.fi)

Meddelanden och annonser mottas av chefredaktören.

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

Pärmbild: Emma Rasela i sin utbildningsmiljö, utanför yrkeshögskolan Arcada i Helsingfors. Blindveckan, som infaller den 9-16.11, har i år temat studier.

Foto: Sofia Stenlund

ISSN 0789-5739  
Arkmedia, Vasa 2014

# Ett kursrikt år för FSS rehabilitering

Vad sysslar vi med inom FSS rehabilitering? Fastän år 2014 inte ännu är slut vill jag ge en liten inblick i vilken verksamhet som dominerat under året. Våra viktigaste uppgifter är att ge information och rådgivning till personer med synnedsättning, att planera och genomföra rehabiliteringsrelaterad kursverksamhet och att arbeta för synskadades rätt till full delaktighet och jämlikhet.

FSS ingick i slutet av år 2013 ett avtal om rehabiliteringskurser för synskadade som genomförs i form av FPA-rehabilitering under åren 2014-2017. Enligt avtalet kan FSS årligen ordna en rehabiliteringskurs i södra Finland och en i Österbotten.

FPA lyfter också fram de centrala områdena i klientens funktionsförmåga enligt ICF-klassifikationen. Fastän världshälsorganisation redan i maj 2001 antog den är den nu mer aktuell än någonsin. ICF är en förkortning av International Classification of Functioning, Disability and Health. På svenska talar vi om klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa. Det nya med ICF är att det är människors fungerande och hälsa som ska klassificeras snarare än sjukdom. Helt kort kan man säga att tanken med ICF är att flytta fokus från ett diagnostänkande till ett funktionellt tänkande och lyfta fram individen och hans/hennes behov. Det är inte människor som skattas utan aspekter av människors fungerande och hälsa. ICF är ett redskap för att bedöma hela den livssituation en individ befinner sig i.



Inom FSS rehabilitering önskar vi tillämpa det tankesätt ICF talar för. Vår erfarenhet av hembesök hos synskadade ger helt klart vid handen nyttan av att känna till hemmiljön. T.ex. diskussion kring belysning hemma hos klienten skapar helt andra förutsättningar i rehabiliterande syfte än motsvarande besök på ett centralsjukhus. Under år 2014 har två perioder av FPA rehabiliteringskurser ägt rum, i södra Finland är Runsala Spa kursort och för Österbotten Härmä Rehab. Den tredje och avslutande perioden sker i början av år 2015 samtidigt som en ny rehabiliteringskurs i tre perioder börjar på våren 2015.

Genom erhållet understöd från Blindgården har FSS haft möjlighet att hålla två ungdomskurser i samarbete med distriktsföreningarna; Norrvalla i Österbotten och Solvalla i södra Finland. I båda kurserna var även elever från idrottsledarutbildningarna involverade. Detta var ett nytt sätt att för FSS att bygga upp kurser på och samarbetet upplevdes som en win-win situation där båda parterna drog nytta av samarbete.

Ett aktivt år rymmer många utmaningar och förändringar, men konklusionen är positiv – det verkar som om FSS rehabilitering verkligen har funnit sin roll både i förbundet, i samhället och förhoppningsvis framför allt implementerad i våra klienters livssituation och vardag.

YVONNE HUHTALA,  
REHABILITERINGSKOORDINATOR



■ I höghuset där Emma Rasela bor är elektroniska trummor det perfekta alternativet när man vill spela.

TEXT OCH FOTO: SOFIA STENLUND

## ”Jag vill ta hand om andra”

Årets Blindvecka, 9-16 november, har temat studier. FS vill uppmärksamma två av alla våra duktiga medlemmar i samband med temat: Emma Rasela och Carina Bjongbacka. Först ut är Emma som ser det som sin uppgift att göra samhället till en bättre plats.

**B**ARA ETT STENKAST från FSS kansli på Parisgränden bor Emma Rasela, 23 år. Ännu ett stenkast bort ligger Yrkes-högskolan Arcada, en annan central punkt i Emmas liv där hon för andra året studerar för att småningom bli socionom.

Lägenheten är ljus, ny och rymlig och en perfekt tvåa för Emma som bor där tillsammans med sin fästman Aki Kemppinen. I ett av hörnen står ett elektroniskt trumset, i ett annat en ansenlig parfymssamling i vackra flaskor. Emma tar emot mig vid dörren, visar mig till bordet vid ett stort fönster och bjuder på chokladkaka med chokladglasyr.

- Jag tycker om att baka och laga mat, säger hon anspråkslöst medan hon bär kakan till bordet.

## ”Båda babblar massor”

Man kunde knappt tro att det bara var ett par år sedan Emma bodde hemma tillsammans med sina föräldrar i Borgå. Sedan studentexamen från Borgå gymnasium har mycket hänt under bara ett par år. Emma började på Centralparkens yrkesinstitutets förberedande linje för att bo och leva självständigt. Där träffade hon sin blivande sambo och blivande fästman, Aki Kemppinen som också studerade på Centralparkens yrkesinstitut, han till datanom.

- Vi har massor gemensamt, båda babblar massor och vi har samma humor, skrattar Emma. Vi spelar också trummor båda två och så älskar vi hundar!

Aki är 21 år och också synskadad, men han har synrester kvar och kan till exempel ledsaga Emma när de är ute. Emma själv är nämligen helt blind sedan hon föddes med allvarliga klämskador av olika orsaker man inte känner till. Hon inte bara saknar syn utan har ögonproteser och bär även hjälm på huvudet under mössan eftersom hon saknar

skallben på båda sidor. Hon har svaga minnen av att ha sett lite grann under barndomen.

- Jag var kanske 5-6 år när jag minns att jag satt och lekte med en ficklampa. Då såg jag att den tändes och släcktes.

I vardagen är Emma som vilken jämnårig som helst. Hon tycker om att öva på trummorna, vara på stan och med kompisar och att laga mat. Hon har en assistent som är med henne i skolan men som hon också kan kontakta för fritidsaktiviteter.

## Socionom på förstaplats

Lågstadiet gick då helt finskspråkiga Emma Rasela i Svenska skolan för synskadade, något hon är glad för idag som fullständigt tvåspråkig. Mellan studentexamen och året på den förberedande linjen på Centralparkens yrkesinstitut bestämde sig Emma nämligen för att gå på inträdesförhören till socionomlinjen på Yrkes-högskolan Arcada i Helsingfors. Hon hade redan bestämt sig för att

### EMMA RASELA

**Ålder:** 23 år

**Bor:** I en tvåa i Arabiastranden i Helsingfors tillsammans med sin sambo Aki.

**Trivs med:** Spela trummor, shoppa, umgås med kompisar och laga mat.

**Motto:** ”Jag lever i nuet! Allt brukar ordna sig. Alltid.”

” Jag tycker inte alls att jag tänker på att jag är synskadad. Jag bara gör saker.

- Emma Rasela

skjuta upp studierna om hon skulle bli beviljad studieplats.

- De skulle till och med ha gett mig mera tid under inträdesförhören, men det hade jag missat på något sätt, berättar Emma. Det var en text, frågor att svara på, intervju och en gruppintervju, den sista var roligast!

Socionomlinjen var Emmas förstahandsval och det som först var en reservplats ledde småningom till en ordinarie studieplats på socionomlinjen där hon just har inlett andra studieåret. Att hon valde att studera just till socionom var inte heller någon slump.

- Jag har nog alltid blivit uppfostrad till att ta hand om andra och jag tycker mycket om människor och att göra saker med människor. Jag är intresserad av att lyssna på andras problem och försöka hjälpa dem, förklarar Emma eftertänksamt.

## Svårt få tillgängliga läromedel

Studietakten ser ut att löpa som förväntat, så om 1-2 år är Emma förhoppningsvis socionom. Några hinder finns det på vägen: Ibland har Emma svårt att få sina läromedel i tillgängligt format i tid från Celia. Detta är resultatet av en kombination av att Celia behöver tre månader tid på sig för att producera ett läromedel och att lärarna ibland glömmer att säga till vilka läromedel som ska användas i tid. Genom denna olyckliga kedja har Emma redan missat ett par tenttillfällen och istället läst in sig till omtenterna.

- Lärarna säger ofta att jag inte behöver beställa alla böcker, men sedan hänvisar de till dem ändå. Höstens boklista fick jag till exempel

exempel i juni, då var det redan lite för sent att få den till skolans början, förklarar Emma.

Ett annat moment där hon skiljer sig från sina studiekamrater är läkemedelsräkningen där de också ska lära sig att injicera genom att sticka varandra.

- Där tyckte läraren lite som jag: det är kanske inte så bra idé om jag sticker någon bara sådär.

Studierna beskriver hon som rätt arbetsdryga. Det är mycket tenter och arbeten, någon hemtent och situationer där man i grupp håller föredrag för varandra. De ämnen man läser är till exempel sådana som specialpedagogik i klientarbete, organisation och ledarskap och finska, modersmål och engelska.

## ”Jag bara gör saker”

- Men vi är en jättebra grupp, tillägger Emma entusiastiskt. Just att vi alla är lite olika åldrar gör att det blir så roligt.

Emmas assistent, Linda Palmu, 21 år från Helsingfors, är också en av Emmas vänner. Tillsammans med henne eller Aki har Emma möjlighet att åka någonstans och träffa vänner, laga mat eller shoppa. Som livet ser ut idag tycker Emma inte att det finns några begränsningar som gör hennes vardag väldigt annorlunda än andras.

- En dag funderade jag på det här med handikapp och började på riktigt fundera att varför räknas synskadade egentligen dit? Jag tycker inte alls att jag tänker på att jag är synskadad. Jag bara gör saker. ●



▶ Emma och hennes assistent och vän Linda Palmu från Helsingfors.



▲ Arcada ligger bara några hundra meter från hemmet i Arabiastranden.

TEXT OCH FOTO: ALEXANDRA FURU

---

# Hon har äntligen sitt drömyrke!

**Carina Bjongbacka jobbar med det yrke hon brinner för. För att komma dit har hon behövt en stor portion målmedvetenhet, många år av distansstudier och gjort praktik i Kina.**

**B**OKTITLARNÄ I BOKHYLLAN bakom henne handlar om akupunktur och Kinesisk medicin. Sedan fyra år tillbaka jobbar Carina Bjongbacka med akupunktur, akupressur, stressterapi och medicinsk laser. Hon behandlar bland annat personer som lider av stress, sömnproblem, migrän och allergier.

- Det är det här jag verkligen vill jobba med, säger Carina Bjongbacka.

Men det var inget hon hade planerat. Carina är utbildad vid merkonomutbildningen i Jakobstad.

- Jag ville inte åka så långt bort och studera, ungdomskärleken du vet. Men jag ville egentligen inte jobba som merkonom.

Karriären började hon som fjortonåring med att steka grisar på ett bageri i hemkommunen Kronoby. Sen dess har hon hunnit prova på många yrken. I början av 90-talet vikarierade hon på Arbetskraftsbyrån i Jakobstad. Där fick alla anställda gå gratis till ögonläkare.

- Jag tänkte "jaha är det gratis så. Då kan man vara lite ledig från jobbet samtidigt", säger Carina.

Besöket blev inte som hon hade tänkt. Ögonläkaren såg förändringar på näthinnan.

Efter fler undersökningar fick Carina veta att hon hade Retinitis pigmentosa.

- Jaha, det var ju originellt, tänkte jag, säger Carina och ler. Jag visste inte vad det var och jag såg ju bra. Men läkaren såg orolig ut.

## Varför just jag?

När hon fick veta att ett av de första symptomen är nattblindhet kände hon igen det. Som liten spenderade hon mycket tid vid lågstadieskolan i Kronoby eftersom hennes pappa var vaktmästare. Där spelade hon ofta fotboll med lärarbarnen på skolans grusplan.

- När jag var målvakt och det började skymma så såg jag inte längre. Men de andra kunde lätt fortsätta spela. Varför kunde de andra springa i mörkret då jag var tvungen att vara försiktig?

Efter jobbet på Arbetskraftsbyrån i Jakobstad flyttade Carina till Vasa och fick en tjänst som skolsekreterare.

- Inombords visste jag att det var ett annat yrke jag ville ha. Ändå sökte jag jobbet, och fick det.

I början flöt allt på bra. Men efter något år började synen bli sämre.





▣ **Kalendern är väldigt fullbokad för Carina Bjongbacka som har mottagning i centrum av Vasa.**



▲ På bilden ser vi Carina utöva akupunktur medan akupressur innebär att man använder fingrar istället för nålar för att trycka på olika punkter.

- Jag sa direkt att jag inte kommer klara av mina arbetsuppgifter mer, säger Carina. Nu i efterhand tror hon att det kanske hade varit möjligt att ha kvar jobbet.  
- Med rätt hjälpmedel hade det kanske gått. Men jag ville inte.  
Fler tester följde. Pensionering hade kanske varit ett alternativ.  
- Jag ville absolut inte bli pensionär vid 40, säger Carina.  
Istället blev hon omplacerad till stadens telefonväxel. Under tiden funderade vad hon ville göra i framtiden. Hon ville hitta något som hon brinner för, som hon kan fortsätta jobba med även om synen blir sämre.

## ”Det jag vill göra”

År 2003 fick hon veta att det i Vasa ordnas en internationell massörsutbildning anpassad för synskadade. Hon anmälde sig och kände snabbt att det var åt rätt håll.

- Vi skulle göra ett arbete om en valfri terapiform. Jag valde akupunktur. Ju mer jag läste desto mera kände jag att det är det här jag vill göra.

Frågan var om hon kunde jobba med akupunktur om synen försämras.

- Jag tog kontakt med akupunkturakademien i Stockholm. Berättade om min synskada. De sa att det skulle funka hur bra som helst och att det i Asien finns blinda som jobbar med akupunktur. ”Där har jag min grej” tänkte jag. På akademien var man tydlig med att studierna innebär mycket läsande och praktik. För att bli en diplomerad akupunktör ska man också ha studerat basmedicin. Carina började fundera på hur hon skulle få mer förhandskunskap och hittade en ettårig akupressurlinje i Stockholm. Akupressur liknar akupunktur, men istället för att plocka med nålar använder man fingrarna för att trycka på olika punkter.

Studierna var inte anpassad för synskadade, hon hade ingen assistent men fick hjälp av lärare och studiekompisar om hon behövde.

- Studiekompisarna var underbara. De pekade ut vilket ställe vi var på i boken under föreläsningar så att jag bättre kunde hänga med.

## Olika studietekniker

Det tog en stund innan lärarna och Carina kom fram till vad som funkar bäst för att hon skulle hänga med i studierna.

- En gång fick jag ett kompendium utprintat på A3:ans papper. Det kändes ju lite speciellt att gå runt med.



Det är det här jag vill göra resten av livet. Även om min syn förändras kan jag göra det”

- Carina Bjongbacka

Hon studerade massor för tenterna. Som hjälpmedel hade hon förstoringsglas och en läs-tv. Allt tog ändå tid eftersom det är svårt att flytta fokus med ögonen.

År 2009 började Carina äntligen studera akupunktur. Att studera på distans skulle kräva mycket.

- Jag hade förberett mig på den hårda studietakten och bestämt mig för att satsa. Men det var inte bara en gång som jag tänkte att nej, nu ger jag upp.

Närvarotimmarna var en helg i månaden i hennes hemkommun, Kronoby. Där kunde hon spela in vad föreläsaren sa och spela upp det när hon läste till en tent.

- Det gjorde jag nästan alltid på föreläsningar, använde diktafonen.

När läraren föreläste gick det ofta snabbt. De skrev upp på tavlan efterhand för att snabbt suddade ut det igen.

- Jag satt och fotade texten på tavlan. Det skulle inte ha funkat att anteckna. Hon läste av fotona hemma där hon kunde förstora dem. Men en del dagar var synen sämre.

- Då är det bara att acceptera att det inte går. Då får man läsa mera en annan dag.

Litteraturstudierna var en stor del av utbildningen – praktik var den andra. Praktiken gjorde hon i Kina på ett sjukhus i staden Nanchang.

- Det var väldigt annorlunda. Hygienen var en helt annan. Då frun låg på behandling kunde mannen tända på en cigarett till läka-

ren och så satt de där och rökte i behandlingsrummet.

Med hjälp av akupunkturstuderande tolkar, som läst lite engelska, kunde de behjälpligt kommunicera med doktorerna på sjukhuset. Det var att jobba och jobba, under en månad var vi lediga tre söndagar. På kvällarna gick vi en kurs i en speciell sorts massage som kallas Tuinamassage.

## Har hittat rätt

På hösten 2013 var Carina klar med tenter, praktik och slutarbete. I våras fick hon äntligen pappren i handen – nu är hon certifierad i Kinesisk medicin.

- Det är det här jag vill göra resten av livet. Även om min syn förändras kan jag göra det, jag har det i händerna och minnet nu. Jag hoppas kunna få behålla den syn jag har kvar länge än. Jag tar dagen som den kommer och jag är glad för varje dag.

På en vit vägg i rummet hänger beviset på hennes målmedvetenhet, intyget att hon nu kan kinesisk medicin. På väggen mittemot, i andra sidan av rummet, står oljor med olika örter i på rad.

- I mitt slutarbete skrev jag om en örtmedicin. Jag har faktiskt ännu tänkt gå en ettårig utbildning i just örtmedicin. Det är ett bra komplement till behandlingarna.

Carinas kunskapstörst är inte nära på släckt än. ●



- ▲ **Wolfgang Angermann, till vänster, i samspråk med representanter för det nordiska synskadefältet.**

TEXT OCH FOTO: SOFIA STENLUND

---

## Perspektiv från Norden och Europa

**”Det är de enskilda medlemmarna i medlemsländerna som är det viktigaste inom Europeiska Blindunionen. Vi vill vara ett nätverk mellan dem.” Orden är Wolfgang Angermanns, president för Europeiska Blindunionen och närvarande under den nordiska samarbetskommitténs möte på Synskadades Centralförbund i oktober.**

**I**NTE BARA NORDISKA frågor dryftades då Nordiska samarbetskommittén sammanträdde i Helsingfors, såväl Europeiska Blindunionen som Världsbildunionens presidenter var på plats. Den sistnämnda, Arnt Holte, är nämligen även något som han själv omnämnde som ”ständig representant för Norges Blindeförbund”.

Under Angermanns anförande togs ärenden som kunde ha tagits från vilken synskadeorganisationens mötesagenda som helst upp: medelanskaffning, strategisk planering och kommunikation. Skillnaden är perspektivet, den europeiska dimensionen tillför aspekter som kulturella skillnader samt stora variationer i ekonomiska och sociala förhållanden. Idag utgörs nämligen EBU av 44 medlemsländer, från Irland till Malta, från Portugal till Azerbajdzjan. Också språket utgör ett praktiskt problem.

- Vi är många som kan kommunicera på engelska, men på andra håll är det svårare. Vi vill också att representanten för respektive medlemsland ska kunna vara aktiv medlem och inte bara representant för sitt land, menade Angermann.

## **Tillgänglighet och sysselsättning**

Wolfgang Angermann poängterade att medlemsländerna själva måste identifiera när och var det finns experter på vissa områden och veta vilka ärenden som är aktuella. Först då kan man samla all sakkunskap och maximera samarbetet. Några ärenden som EBU arbetar på just nu är kampanjarbete som berör farliga trafiksituationer, tillgänglighet på Internet och i synnerhet när det gäller offentliga myndigheters webbsidor och sociala medier, tillgänglig kollektivtrafik och bättre märkning av produkter och varor.



**Representanten för respektive medlemsland ska också kunna vara aktiv medlem”**

**- Wolfgang Angermann**

- Dessutom arbetar vi för att alla blinda och synskadade i arbetsför ålder ska ha möjlighet till anställning utgående från sina förutsättningar, poängterade EBU:s president.

Ytterligare ett jämställdhetsperspektiv som togs upp behandlade könsfördelningen, nästan alla var överens om att det saknas kvinnor som representanter i organisationerna. Angermann, som även besökte det parallellt pågående Nordiska kvinnokommitténs möte, menade att det är viktigt att de nationella organisationerna reagerar lokalt och att kvinnor uppmuntras att ta plats i organisationen.

NSK är kort sagt ett organ för erfarenhetsutbyte och samarbete mellan de nordiska organisationerna för personer med synned-sättning och NSK sammanträder ungefär två gånger per år då ett par representanter från respektive nordiskt land träffas. Utöver Danmark, Finland, Island, Norge och Sverige är det också andra organisationer för personer med synned-sättning inom Norden som deltar.

På plats fanns förutom Synskadades Centralförbunds representanter ordförande Esko Jantunen och chefen för internationella ärenden Timo Kuoppala även FSS ordförande Bengt Ahlvik samt Tessa Bamberg som representant i Nordiska kvinnokommittén. ●



- ▲ Frisbeegolf var en av de grenar Arto Vanhanen fick prova på. Målet är att spela en bana från början till slut med så få kast som möjligt.

TEXT: ARTO VANHANEN, FOTO: MAJ-BRITT STRANDBERG

---

# Rekreation för synskadade- med gemensamma krafter

Det finns många alternativ till rekreationssemestrar för synskadade. Här berättar Arto Vanhanen om sin semesterupplevelse på Onnela Vårdshus.

**SAMARBETE MED FÖRBUNDET** Finlands Svenska Synskadade (FSS rf) ordnade föreningen Blindas Vänner rf (Sokeiden Ystävät ry) rekreationssemester för finlandssvenska synskadade i sitt nyrenoverade Onnela Vårdshus i Tusby. Tidpunkten för rekreativ vecka var 14-19 juli och de tjugo deltagarna var från olika delar av Finland. Förutom av ett välplanerat program fick de lyckliga deltagarna njuta av underbart sommarväder omgivna av ett unikt natur- och kulturlandskap. Semesterveckan var tvåspråkig och var den första i sitt slag som de båda föreningarna arrangerade tillsammans. Blindas Vänner rf stod för tolv och FSS rf för åtta deltagares utgifter. Den egna andelen för vistelsen var femtio euro per person. Som vårdshusets representant på platsen fungerade Ture Tähtinen från Blindas Vänner rf. och som semesterledare Tony Jaatinen. Ett halvt dussin handledare ansvarade för olika aktiviteter.

## Rekreation för synskadade i 75 år

I januari i år fyllde Finlands äldsta organisation för synskadearbete, Blindas vänner rf, 127 år. Den grundades för att stöda synskadade i deras prekära situation. Organisationen är fortfarande synskadades viktigaste stödförening. En av dess största satsningar gjordes för fem år sedan då föreningen inköpte kurs- och semesterhemmet Onnela i Tusby. Platsen hade dithills tillhört synskadades egna organisationer i 75 år. Av dem innehade Synskadades Centralförbund rf (Näkövammaisten Keskusliitto ry) under 16 år centret för sin kurs- och semesterverksamhet.

På 1920-talet drevs på Onnela gårds område pensionatverksamhet för studerande och konstnärer. Onnela Vårdshus har under åren 2009-2012 genomgått en grundlig förnyelse

### FAKTA: SEMESTERSTÖD

- Semesterstöd innebär att man med hänvisning till särskilda behov kan ansöka om en subventionerad rekreationssemesterperiod. Oftast betalar den deltagare som beviljats semesterstöd endast självriskan.
- Semesterstöd för personer med synnedsättning kan hittas via adressen [www.lomajärjestot.fi](http://www.lomajärjestot.fi), där man samlat flera instanser.
- De Blindas Vänners rekreationssemester i samarbete med FSS annonseras separat.
- De flesta semesterstöd kan du ansöka om både per post och elektroniskt.
- Ansökningstiden varierar, de flesta rekreationssemestrar som inträffar under sommaren bör ansökas om i början av året.

## ” Semesterveckan var tvåspråkig och var den första i sitt slag som de båda föreningarna arrangerade tillsammans.

när det gäller modernisering av byggnaderna, kursverksamheten och marknadsföringen. Två träbyggnader från Onnela gårds tid, mangårdsbyggnaden uppförd 1888 kallad Jukola och Impivaara från 1905 är välbevarade och uppsnyggade. Hela Onnelas gårdsplan har snyggats upp och i anslutning finns en parkeringsplats för åttio bilar. I den omgivande parken finns ännu kvar exotiska växter som planterades av trädgårdsmästare från St. Petersburg för hundra år sedan. Granne med Onnela, längs Tusby Strandväg, är en i början av 1900-talet uppvuxen unik konstnärskoloni bestående av vårt lands mest kända konstnärshem. Onnela värdshus erbjuder i dag för allmänheten logi-, konferens- och restaurangtjänster i en vacker miljö vid stranden av Tusby träsk.

### **Mångsidigt program för kropp och själ**

Efter incheckningen på ankomstdagen 14 juli fick deltagarna för semesterveckan vid välkomstkaffet bekanta sig med personalen och varandra. Det blev också genomgång

av huset, och tidtabellerna, säkerhetsdirektiv och reservering av massagetider till massör Stefan Paul. Under Ture Tähtinens guidning fick vi ute bli bekanta med gångrutterna och fastigheterna. Den som ville kunde med hjälp av en ljud- eller reliefkarta närmare studera området. Motion var ett centralt tema under semesterveckan. Efter morgonmålet började alla dagar med stolgymnastik som bestod av ett tiotal olika gymnastiska rörelser. Därefter följde alltid en halvtimmes lugn- eller rask promenad allt efter egna krafter. En intressant upplevelse var att få bekanta sig med fyra olika motionsspel, som för de flesta var mer eller mindre obekanta. Inne i gymnastiksalen var det pilskytte med blåsrör. Med ett ca en meter långt rör skulle man med en kraftig stöt blåsa nålvassa pilar på en måltavla. Handledaren hjälpte synskadade att rikta rätt. Det var viktigt att hålla stadigt grepp om röret och att inte darra på handen. Curling var ett annat spel som gick ut på att plocka poäng med att längs golvet rulla hjulförsedda skivor mot mål. Ute fick vi spela ett gammalt karelsk spel kallat kyykkä. Med att kasta en cirka 80 cm lång stav skulle man fälla omkull så många träklossar som möjligt. Den i landets motionsparker allt vanligare frisbee-golf hörde också till vårt träningsprogram. Olika färgade tallrikar av plast skulle kastas in i kättingförsedda metallkorgar. Under en tvåtimmars föreläsning av Mikael Paajanen på svenska fick vi en grundlig inblick i motion och hälsa. Det var möjligt att bada bastu varje kväll, nästsista kvällen nere i strandbastun.

### **Lotta Svärd, Sibelius och Leino**

Med rubriken ”Strandvägens historia” fick vi ta del av en synnerligen intressant redogörelse av Kaarina Nazarenko om den till Onnela angränsande konstnärskolonin. Utmed





▲ **Deltagarna fick prova på fyra nya motionsspel. Här demonstrerar Arto Vanhanen ett av dem, pilskytte med blåsrör.**

Strandvägen (Rantatie) och Tusby träsk östra strand bosatte sig i början av 1900-talet flera av Finlands mest kända konstnärer. Föredragshållaren beskrev på fängslande sätt deras liv. Av dem kan nämnas mästerkompositören Jean Sibelius, konstnärerna Pekka Halonen, Venny Soldan-Brofeldt, Eero Järnefelt samt författarna Aleksis Kivi, Juhani Aho, Eino Leino och J.H. Erkkö. För semesterveckans svensk- och finskspråkiga deltagare ordnades, på grund av guidningen, skilda besök på det närbelägna Lottamuseet Syväranta. Den lyxiga museibygnaden var på 1920-talet ett pensionat och från början av 1930-talet utbildningscentrum för Lotta Svärd organisationen. I byggnaden huserar nu lottamuseet vars utställningar skildrar Lotta Svärd organisationens historia och lottornas verksamhet. En eftermiddag bjöd Onnela på musikalisk un-

derhållning och korvgrillning på huvudbyggnaden Toukolas stora lyxiga terrass. Man fick önska olika musikstycken vilka snabbt plockades fram från musikarkivet. Det var också fritt fram för var och en att bidra med något program. Artikelförfattaren bads att sjunga "Kotkas Ros", vilken önskan han också uppfyllde.

Musikunderhållning och allsång blev det också två kvällar inomhus med gitarrackompanjemang av Markku Häkkinen som också själv framförde finska folksånger för oss. Under sista semesterdagen fick deltagarna ge "ros och ris" om rekreationsveckan. Den fick nästan genomgående berömliga vitsord. Enligt min mening var det dock en brist att det inte fanns någon från FSS rf:s personal som skulle ha medverkat under veckan. Feedback-tillfället leddes av Saija Marinen från husets sida. ●



TEXT: SOFIA STENLUND FOTO: LAURI HOVI

---

# Ett utrop för synlighet

**Ett mänskligt utropstecken kunde beskådas vid Berghälls kyrka i Helsingfors på Vita käppens dag den 15 oktober.**

**C**IRKA 50 PERSONER samlades för ett synlighetsevenemang i Helsingfors på vita käppens dag den 15 oktober, bland dem flera representanter från Svenska synskadade i Mellersta Nyland. Evenemanget var ett samarbetsprojekt där Helsingin ja Uudenmaan Näkövammaisets projekt ”Näkyillään!” involverat olika parter.

- Det är alltid viktigt att synas och att sådant här ordnas, säger Svenska synskadade i Mellersta Nylands ordförande Sune Huldin som var en av dem som deltog i evenemanget.

Synlighetsaspekten bestod i att bilda en mänsklig formation, det vill säga att deltagarna ställde sig i en förutbestämd ordning för att bilda formen av - ett utropstecken. I

formationen deltog 43 personer, synskadade, frivilliga och personal. Evenemanget gick av stapeln vid Berghälls kyrka i Helsingfors och det mänskliga utropstecknet fotograferades ovanifrån, från kyrkotornet av åtta fotografer, varav en del medierepresentanter. Målsättningen med dagen är att betona den vita käppens betydelse, synskadades möjligheter att röra sig i sin omgivning och vilka hinder som kan finnas i den. Förbipasserande fick möjlighet att prova på hur det är att röra sig med vit käpp.

Den 15 oktober uppmärksammas som vita käppens dag över hela världen. Syftet är att ha fokus på synskadades säkerhet i trafikmiljön och synlighetsjippon och andra evenemang ordnades i många av FSS distriktsföreningar. ●

# Esko Jantunen jubilerar



TEXT: SOFIA STENLUND  
FOTO: ALI KINNUNEN

**”Utan personlig assistans och färdtjänst hotas personer med funktionsnedsättning av marginalisering”, säger Esko Jantunen, Synskadades Centralförbunds ordförande, 60 år och nyutnämnt organisationsråd.**

**Hur tycker du att synskadearbetet har förändrats under din tid som ordförande?** Ur förbundets perspektiv är nog den största utmaningen att RAY-bidragen blivit njuggare samt arbetet med den byråkrati som följer i detta kölvatten. Att bidragen blivit såpass mycket lägre är en stor sak för förbundets kapacitet.

**Vad anser du att samarbetet mellan FSS innebär för SCF? Och hur är det med samarbetet på nordisk nivå?**

Det är viktigt att vi har regelbundna möten med FSS för att utbyta tankar och diskutera. Det är också viktigt att vi håller en enad front i nationella synskadefrågor. Detsamma gäller den nordiska aspekten, vi behöver samlas och diskutera för att kunna hålla en gemensam linje i förhållande till övriga Europa och Världsbildunionen.

**Vilka är de tre viktigaste frågorna i synskadearbetet för tillfället?**

Först av allt vill jag nämna intressebevakningen. Ur Synskadades Centralförbunds perspektiv är det speciellt viktigt att bevaka det nya regeringsprogrammet tillsammans med andra organisationer inom funktionshinderområdet. Det är också viktigt för oss att kunna upprätthålla en fortsatt kvalitativ rehabiliteringsservice. Som tredje punkt vill jag nämna tillgänglighet och användarvänlighet på Internet. Vi går mot att all service och alla ärenden ska utföras via Internet på telefonen, där har vi ett stort arbete.

Jantunen är blind till följd av en ärftlig variant av retinitis pigmentosa. Han arbetade som IKT-planerare fram till år 2008 då han gick i pension. Esko Jantunen är född i Asikkala 26 september 1954 och fil.mag. från Tammerfors universitet. Jantunen valdes till ordförande i Synskadades Centralförbund för första gången år 2004. Esko Jantunen fick medalj av Finlands Vita Ros orden år 2006 och i maj i år fick han med hedersutnämningen organisationsråd av Finlands president. ●

## Krux i marginalen

I somras bläddrade jag i gamla uppsats-häften. Jag fäste mig vid en sann berättelse om ett åskväder. Jag började texten med att skriva "För cirka fem år tillbaka var jag med om ett fasansfullt åskväder". Där kom det första kruxet. Det borde ju ha stått för fem år sedan. Så här skrev jag i korthet:

Julidagen var varm och kvalmig. Mina föräldrar och jag åkte till släktingar i skärgården. Redan vid framkomsten märkte vi att himlen mörknade. Det började blåsa och plötsligt var ovädret där. Himlen upplystes av en ljungeld och kort efter kom ett öronbedövande dån. Den ena ljungelden efter den andra korsade himlavalvet. Detta var ett fenomen utan like. Det kändes kusligt.

Så kom regnet. Det slog som spön i backen. Får och höns hade sökt tak över huvudet. Korna stod mjölkstinna och råmade i hagen. Ingen vågade gå ut och hämta in dem för kvällsmjölkning. Havet var i uppror och vågorna slog kraftigt mot strandstenarna.

Det var redan natt när åskvädret bedarade och vi kunde åka hemåt. Återfärden gick i sakta mak eftersom vägbanan var



sönderskuren av det häftiga åskregnet. Uppe på det första backkrönet iakttog vi ett svagt ljussken på himlen. Detta blev allt tydligare ju närmare hemmet vi kom. Det brann någonstans. Spänningem steg minut för minut. Två kilometer från hemgården lättade spänningen. Invid vägen syntes resterna av en nästan nedbrunnen verkstadsbyggnad.

Jag avslutade uppsatsen med att skriva "Åskvädret var slut för denna gång". Det borde ha varit att åskvädret är över, så det kom ett stort rött krux i marginalen. Uppsatsen var renskriven med bläckpenna. En felskrivning inom parentes gav ett minuspoäng. Det hela resulterade i vitsordet 8-. ● VIVA HOLM, LOJO



## AKTUELLT

### Kosttillskott mot torr AMD

**P**ATIENTER MED TORR AMD rekommenderas ta ett kosttillskott med olika vitaminer och mineraler visar internationell forskning.

AMD, som är förkortning för åldersrelaterad makuladegeneration (eng. Age-related Macular Degeneration) är den vanligaste orsaken till kraftig synnedsättning i västerlandet. AMD betraktas numera som en ärftlig sjukdom med sen debut och det finns både en torr och en våt variant. Enligt en färsk studie, AREDS2-studien, kan en del av AMD-patienterna uppleva att de får en bättre synskärpa efter att ha använt kosttillskott.

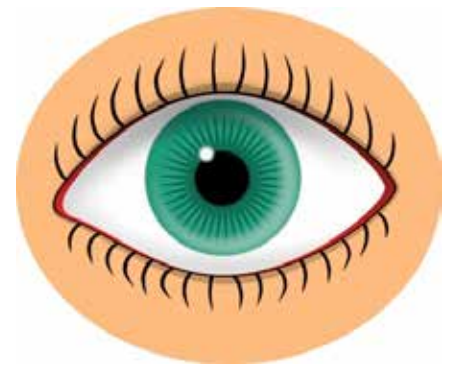
Det är de stora internationella studierna AREDS och AREDS2, som genomförs i amerikanska National Eye Institutes regi, som har kommit fram till sammansättningen av vitaminer och mineraler i kosttillskott. I Finland säljs kosttillskott med denna kombination under namnet Ocuville Complete. Under-

sökningen omfattade inte hur det påverkar synen om du ändrar sammansättningen av mineraler och vitaminer i kosttillskottet. De som deltog i studien var mellan 50 och 85 år och hade stora bilaterala druser (klumpar av fett och proteiner).

#### Sammansättning

Kosttillskottet är ingen medicinkur mot torr AMD men den kan fördröja utvecklingen av ögonsjukdomen. I den dagliga dos som rekommenderas i AREDS2-studien bör sammanställningen vara 500 milligram (mg) c-vitamin, 400 enheter E-vitamin, 80 mg zink eller zinkoxid (i AREDS2 var 25 mg aktuellt), 2 mg koppar som i kopparoxid och 15 mg betakaroten, eller 10 mg lutein och 2 mg zeaxanthin.

Personer som röker eller har rökt rekommenderas inte inta betakaroten då det enligt AREDS-studien kan bevisas att ge ökad risk för lungcan-



cer. I AREDS2-studien byttes betakaroten ut mot lutein och zeaxanthin med samma goda resultat. Vår källa, Norges Blinddeförbunds tidning Norges Blinde, understryker att sammansättningen av vitaminer nog är viktig för att bromsa utvecklingen av AMD, och vitamindoserna är mycket högre än de du till exempel hittar i multivitamin-tabletter.

När det gäller torr AMD finns det ingen behandling medan den våta varianten kan regleras genom medicininjektioner direkt i ögat. AMD kännetecknas av att synskärpan försvinner. ●

**Källa: Norges Blinde**

## SOS-Aktuellt firade tio år

**S**OS-AKTUELLT, EN TIDSKRIFT för det sociala området i Svenskfinland och vars utgivare är Finlands Svenska Handikappförbund, firade 10 år med jubileumsseminarium och specialutgåva av tidningen. Seminariet, som gick av stapeln på G18 den 22 oktober, gästades bland annat av Pär Landor, SOS-Aktuellts första chefredaktör och numera chefredaktör för Åbo Underrättelser, pr-konsult Lina Thomsgård, känd för att ha grundat Rättviseförmedlingen i Sverige och Klas Backholm som doktorerat inom massmedia och journalistik. Då dessa föreläsare sedan

sattes i samspråk Jeanette Björkqvist, journalist på Hbl, och Carin Göthelid, chef på svenska Yle, gick debatten under ledning av chefredaktör Daniela Andersson om bristen på mångfald i media het.

Alla var rörande överens om såväl att personer med funktionsnedsättning sällan får utrymme i media för annat än att tala om just sin funktionsnedsättning och att åtgärder och planer på att korrigera situationen inte nödvändigtvis räcker till.



- Vad tänker du göra för att förändra den här situationen när du går till jobbet imorgon? Utmaningen kom från Anna Caldén, ordförande för Finlands Svenska Handikappförbund och svaren varierade från att klaga lite mer till sina chefer till att be sina journalister tänka mer på de här frågorna.

I specialutgåvan av SOS-Aktuellt ingick ett modereportage vars modeller har någon form av funktionsnedsättning. En av dem som porträtteras i reportaget är Gun-Maj Silander, föreningsaktiv inom Svenska synskadade i Mellersta Nyland och tidigare medarbetare på FSS. ●

## Sysselsättning måste stödas effektivt

Svårssysselsattas funktionsförmåga bör förbättras och de bör få bättre stöd för att bli en del av samhället. Detta föreslår en arbetsgrupp tillsatt av social- och hälsovårdsministeriet, som har bedömt socialvårdslagstiftningen som stöder delaktigheten i arbetslivet och behoven att förnya service-systemet. Arbetsgruppen överlämnade sin slutrapport

till omsorgsminister Susanna Huovinen den 23 oktober.

Enligt arbetsgruppen borde socialvårdstjänster för svårssysselsatta ordnas enligt varje persons individuella behov.

Således skulle tjänsterna inte längre grunda sig på arbetslöshetens varaktighet eller på ett handikapp, vilket är fallet i den nuvarande socialvårdslagstiftningen.

Arbetsgruppen föreslår även att socialvårdslagstiftningen ska förnyas. Socialvården skulle ordna social rehabilitering för sådana arbetslösa personer vars funktionsförmåga är nedsatt på grund av skada, sjukdom, livshandlingsproblem, utdragen arbetslöshet eller en svår social situation och som därför behöver stöd. ●

**Källa: stm.fi**



## AKTUELLT I DISTRIKTEN

### Svenska Synskadade i Mellersta Nyland

Verksamhet hösten 2014

Bästa medlem,

- Välkommen med att delta i Folkhälsans vattengymnastik fredagar kl. 10.00-11.00, plats: Folkhälsans seniorhus, Mannerheimvägen 97, Helsingfors. Det ryms 10-12 deltagare i gruppen. Verksamheten är kostnadsfri för våra medlemmar och stödjande medlemmar. Det finns ingen åldersgräns att delta. Gymnastiken sker i en terapibassäng med vatten på ca 32 grader, Kontakta gärna Mellis kansliet för tilläggsinformation tfn 0400 269 553.
- Rottingkurs – Fullbokad för höstterminen.
- Grundkurs i Yoga, pilates och method putkisto Svenska synskadade i mellersta Nyland r.f. har startat en grundkurs i stretching (där det kombineras metoder av pilates, yoga och method putkisto). Du behöver ingen

förhandskunskap, vi går igenom tekniken i en lugn takt. Kursen lämpar sig för medlemmar i alla åldersgrupper. Kursledare Veera Berner. Kursplats Hörnan.

Är du intresserad så kontakta gärna distriktssekreteraren Nina Liemola tfn 09-612 1779, 0400 269553 eller e-post kansliet@ssmn.fi Deltagaravgift är 10 euro för 5 ggr.

- Måndagsträffar november-december:

Träffarna ordnas kl. 13.00 i verksamhetcentret Hörnan på Parisgränden om inte annat meddelas.

- 10.11 Bingo, rehabiliteringsrådgivare Ann-Catrin besöker Hörnan.

- 17.11 OBS! ingen måndagsträff, vi träffas i stället tisdagen den 18.11 på Ate-neum kl. 13.00 vid biljettförsäljningen och besöker FOKUS-utställningen, FOKUS är en utställning för flera sinnen utarbetad för blinda och synskadade personer.

Förhandsanmälan senast den 11.11.2014: tfn 0400 269553 eller e-post: kansliet@ssmn.fi

- 24.11 Ringdans med Wim

- 1.12 Pepparkaksbak på Hörnan

- 8.12 Julfest – förhandsanmälan till kansliet tfn 0400 269553 eller per e-post: kansliet@ssmn.fi

Bokcirkel

- 2.12 Staffan Bruun föreläser, förhandsanmälan till kansliet senast den 25.11.2014. tfn 0400 269553 eller e-post: kansliet@ssmn.fi.

Ungdomsträffar

- 25.11 Ungdomsträff – lillajul, p.g.a restaurangbesök i centrum är åldersgränsen denna gång 18 år.

Förhandsanmälan senast den 18.11 till kansliet tfn 0400 269 553 eller per e-post: kansliet@ssmn.fi

- SsmN r.f. har startat ungdomsträffar för medlemmar under 30 år.

Träffarna ordnas en gång i månaden, kvällstid. Vi gör olika roliga saker tillsammans och samtidigt får du viktig info om dina medlemsförmåner, ta gärna kontakt med distriktssekreteraren Nina Liemola tfn 0400 269553 eller per e-post: kansliet@ssmn.fi, du hittar oss även på Face-



book (Svenska synskadade i mellersta Nyland r.f.)

Evenemang hösten 2014

- 11.11. Infotillfälle för kontaktpersoner. Förhandsanmälan till kansliet.

Vill du fungera som kontaktperson till våra medlemmar? Mellis efterlyser medlemmar i olika åldrar att aktivera sig som kontaktperson till våra egna medlemmar.

Kontakta gärna kansliet tfn 09-612 1779 eller kansliet@ssmn.fi om du har tid att ställa upp för att vara som kontaktperson.

- Viktig information: telefonnumret till Svenska synskadade i mellersta Nyland r.f. ändras till årsskiftet.

Tillsvidare fungerar det gamla trådtelefonnumret 09-612 1779, men från årsskiftet gäller det nya mobiltelefonnumret: 0400 269 553, du kan även skicka sms till det nya numret.

## Svenska synskadade i Västnyland

- Nästa månadsträff med höstmöte infaller lördagen den 8 nov. 2014 kl. 13.00 i Lyan, Prästängsgatan 12, Ekenäs. Efter stadgeenliga höstmötesärenden och kaffe och lyssnar till musik fram-

förd av vår unga medlem Fredrik Lindgren.

Busstransport längs kända rutten. Anmälan senast to. den 6.10 -14 till Eeva Haner, tfn 050-595 4946 eller till Birgitta Nordström, tfn 044-336 8060.

- En syntolkad filmvisning i Lyan infaller under Blindveckan den 12 nov. -14 kl. 17.30. Kontakta vid behov Jessica Holmlund, tfn 044-9379640.

- Balanskursen fortsätter. Måndagen den 10 och 17 nov.-14 samlas gruppen i Lyan kl. 14-14.45 under ledning av fysioterapeut Mia Roman från Raseborgs Fysioterapi. Kontakta vid behov Christel Eriksson tfn 040-745 1933.

- Personlig syn- och/eller hörselrådgivning i Lyan måndagen den 6 nov. och 1 dec. 2014 kl. 14-16.00 för medlemmar men även för icke medlemmar.

På plats finns reh.rådg. Britta Nyberg och hörselrådgivare Lisbeth Faldetta inom ramen för samarbetet med föreningen Svenska Hörselskadade i Västnyland r.f.

Årets julfest firar vi lö. 13 dec.-14 kl. 13.00 på restaurang GH, Björknäsgatan 12 i Ekenäs. Anmälan senast den 5 dec. till Eeva eller Birgitta. Se deras tfn-nr ovan.

Hjärtligt välkommen med till alla aktiviteter!

## Vasa Svenska synskadade

- Trivselcafé Mimosel i samarbete med Folkhälsan, fortsätter enligt följande datum: 5.11, 19.11, 3.12 och 17.12 kl. 13-15 på Lyktan med Tina Back och Maj-Britt Aspö som ledare.

Trivsamt program med gäster och överraskningar samt kaffe med tilltugg. Varmt välkomna med både nya och tidigare deltagare!

- Balansträning i samarbete med Folkhälsan, fortsätter varannan onsdag (obs tiden) på Lyktan kl. 10-10.45.

Tina Back tränar oss att få bättre balans. Fortsätter enligt följande datum: 29.10, 12.11, 26.11 och 10.12. Efteråt en liten frukt/vattenservering.

- Nytt under hösten är att ordförande Andreas Kanto kommer att ha kontorstid på verksamhetscentret Lyktan till att börja med 1:a och 3:e måndagen i månaden. Passa på tillfället om du undrar över någonting och gärna vill diskutera med Andreas. Hans telefonnummer är 050-537 6110.

- IT-undervisningen fortsätter varje måndag kl. 10-14. De som anmäler sig får närmare info av Andreas Kanto, tfn 050-537 6110.

Intresset för kurserna är ganska stort och kan om-

fatta undervisning i data, telefon och surfplatta. Har du andra speciella problem med din dator, tveka inte utan ta kontakt med Andreas så hjälper han dig!

- Matskola för synskadade har startat i samarbete med Folkhälsan. Ledare är hushållslärare Lisa Grannas. Gruppen samlas varannan torsdag kl.17-20 enligt följande datum, 23.10, 6.11, 20.11 och 4.12. Matskolan är gratis för synskadade.

- Filmträff på Lyktan, lördag 25.10 kl.13 – Vi ser den färdigt syntolkade filmen "I rymden finns inga känslor" (90 min) gemenskap och kaffeservering före filmen visas. Anmälan senast 22.10 före kl. 14.

- Punktskriftskursen fortsätter varannan torsdag enligt följande datum 23.10, 6.11, 20.11 och 4.12 kl. 10-11.30 kaffepaus och kl. 12-13.30. Välkomna med hälsar alla punktlärare!

- Vi åker på studie/spa resa till Estland 3-7.11. Eftersom Febe kommer med på resan är kansliet stängt den veckan. De kurser som är inplanerade på Lyktan hålls i alla fall!

- Under blindveckan 9-16.11 ordnas följande program: Läseträff tisdag 11.11 kl. 13 på Lyktan.

Besök från Vasa Stadsbibliotek av Anneli Haapaharju

och Heli Pohjanhovi som informerar om vilka tjänster och talböcker bibblan kan erbjuda synskadade. Kaffeservering. Anmälan senast 30.10 före kl. 14. Lördag 15.11 kl. 13 ordnas en basar på Lyktan. Lotteri och försäljning av bl.a. hembakt. Gåvor mottas med tacksamhet. Sen blir det förstås servering.

Anmälan senast 10.11 före kl. 14.

- Onsdag 26.11 kl. 19 besöker vi Wasa Teater för att se höstens storsatsning, Folkets Dagblad. Föreställningen syntolkas. Pris 20 €. Alla platser är fullbokade!

- Föreningens höstmöte hålls på lillajul, lördag 29.11 kl. 13 (se skild annonstext längre ner). Servering av skinkpaj och jultårta. Stadgeenliga ärenden. Anmälan senast 24.11 före kl. 14.

- Distriktsföreningen Vasa Svenska Synskadade r.f. håller stadgeenligt höstmöte lördag 29.11 kl. 13 på verksamhetscentret Lyktan, Skolhusgatan 40 C,1-2 i Vasa. Vid höstmötet behandlas i föreningens stadgar §11 nämnda ärenden.

Anmälan senast 24.11 till kansliet på telefon 045-321 3320 eller per e-post: [vasasynskadade\(at\)gmail.com](mailto:vasasynskadade(at)gmail.com).

- På den internationella handikappdagen, onsdag 3.12

kl. 10-15 ordnas en mäsas i Botniahallen i samarbete med Vasanejdens föreningar, Vasa Stads tillgänglighetsombud, Handikappråden i Korsholm och Vasa, Korsholms kommun och Vasa Stad. Missa inte detta tillfälle!

Dagens tema är "Allt är möjligt – kaikki on mahdollista". Bevis på detta får du av dagens föreläsare Mikael Andersson från Sverige samt inhemska förmågor. Hjälpmiddelsutställning, mörkerupplevelse i två olika rum av NÖSS och mycket, mycket mer!

- Föreningens julfest hålls på Norrvalla i Vörå, Björns Matstudio, lördag 13.12 kl. 16. Trerätters middag och gemensam buss som vid behov startar i Kristinestad och kör längs med riksåttan via Lyktan i Vasa. Julklapp á 5€ med! Sång och musik av Marja-Lena Södergård och Sven Thors. Allsång och gemenskap.

Pris: 25 €/person (både mat och buss). Sista anmälningsdag är 2.12 före kl. 14.

- Vi ser musikalen Mamma Mia på svenska Teatern i Helsingfors 6-7.2 2015. Resan görs i samarbete med Oravais Trafik som reserverat A-platser på parketten till oss. Föreställningen syntolkas. Vi reser tillsammans med NÖSS. Detaljerad info senare.

Styrelsen och Febe önskar alla en aktiv och givande höst!

- Undrar du över någonting, tveka inte utanta kontakt med oss! Distriktssekreterare Febe Mörk, tfn 045-321 3320 eller ordförande Andreas Kanto, tfn 050-537 6110. Alla anmälningar görs till Febe under kontorstid, måndag-torsdag kl. 9-14 på telefon 045-321 3320 eller per e-post: [vasasynskadade@gmail.com](mailto:vasasynskadade@gmail.com).

Du hittar även info om oss på [www.fss.fi/sv/distriktsforeningar/vasa](http://www.fss.fi/sv/distriktsforeningar/vasa) samt på vår facebook-sida: [www.facebook.com/vasasynskadade](http://www.facebook.com/vasasynskadade).

## Ålands Synskadade

Aktiviteter:

- Borstbindningskurs på Ankaret måndagar kl. 11-14. Nya medlemmar, även stödjande, är välkomna!
- Punktskriftskurs på Ankaret onsdagar kl. 12.30-15. Både nya och gamla medlemmar är välkomna med! Boccia på Ankaret torsdagar kl.12-15. Vid frågor kontakta Fjalar Nylund på tel. 21882.
- Simning på Folkhälsans Allaktivitetshus, fredagar kl.

12-13. Både nya och gamla medlemmar är välkomna!

- Månadsträffar på Ankaret kl.18.00 andra måndagen i månaden. Mera info i lokala tidningarnas kalendrar samt i taltidningen.

- Bingo på Ankaret den 18 november. Mera info i lokaltidningarnas kalendrar samt i taltidningen.

- Julfest på Ankaret den 17 december, mera info i lokaltidningarnas kalendrar och i Taltidningen längre fram.

- Syntolkningen fortsätter som vanligt med teaterbesök och biobesök. Har du önskemål, hör av dig till organisationssekreterare Bettina Gröning. Kontaktuppgifter: Organisationssekreterare, Bettina Gröning finns anträffbar på Ankaret, Johannebovägen 7, måndag-tisdag, torsdag-fredag kl.9.00 -13.00. Telefonuppgifter: Ankaret, tel. 018-19670 Mobil: 0457 34 38 950 E-post: [aland.syn@aland.net](mailto:aland.syn@aland.net) Organisationssekreterare Bettina Gröning

## Åbolands synskadade

Kallelse till höstmöte:

- Medlemmarna i Åbolands Synskadade r.f. sammankallas till ordinarie höstmöte

tisdagen den 18.11.2014 klockan 14.00 i föreningens verksamhetsutrymme, Eriks-gatan 5 A 9, Åbo.

På mötet behandlas ärenden i enlighet med § 11 i stadgarna: Verksamhetsplan, medlemsavgift, arvoden och budget för 2015, val av ordförande, viceordförande och övriga styrelseledamöter samt revisorer för 2015.

- Julfesten blir tisdagen den 16 december på Centret klockan 15.00. Finska landslagskocken Tommy Gråhn kommer och kockar för oss så gott har det lovats. Sune Huldin står för julmusiken. Varmt välkommen och anmälningar till Birgitta på tfn 0405 867 179 eller Gun på tfn 0400 336 630.

## Norra Österbottens Svenska synskadade

- Handarbetsgruppen "Rätstickorna" träffas varannan måndag kl 12-14 på Fyren med Agnetha Cederberg som ledare. Följande träff blir 10.11.

- Bowlinggruppen tränar på måndagar kl 12.30-14.00 på Idrottsgården i Jakobstad.

- Vattengymnastiken på Östanlid i samarbete med

Folkhälsan hålls onsdagar, grupp 1 kl 11.45 och grupp 2 kl 12.30.

- I samband med vattengymnastiken finns det möjlighet att vara en halvtimme i gymmet på Östanlid. Vi har bokad konditionssalen kl 11-12 på onsdagar.
- Avslappnings- och balanskursen med Peter Appel samlas på torsdagar kl 10.30-12.00 på Fyren.
- Mimoselgruppen för damer med Ann-Mari Ekstrand, samlas varannan onsdag kl 13 på Fyren. Följande gång blir 19.11.
- Mimosel i Karleby träffas 1.12 kl 13 – 15 på Emeliehemmet med Monica Bergdahl som ledare.
- Under blindveckan, vars tema är "Rätt att studera" hålls föreningsträffen torsdagen 13.11 kl 14 – 16 på Fyren. Vi får besök av Daniel Ainasoja, Måns Aldén och talsyntesen "Samuel", de berättar om hur en synskadad kan använda ny teknik, såsom smarttelefoner och surfplattor samt vad som är aktuellt när det gäller taltidningen.
- Som en del av blindveckans program kommer föreningen att medverka på Köpmannamässan i Tellushallen i Jakobstad 15-16.11 med ett hjälpmedelsbord, infomaterial och besökarna erbjuds också möjligheten att för en

stund uppleva hur det är att vara synskadad.

- Lördagen 22.11 medverkar NÖSS på en friskvårdsdag som Handikapprådet i Nykarleby ordnar vid Stjärnhallen. Vi informerar om föreningen och vår verksamhet samt förevisar olika motions- och idrottsformer som passar för en synskadad.
- På internationella handikappdagen, onsdagen 3.12 kl 10-15 ordnas en mäsas i Botniahallen i Vasa med tema "Allt är möjligt". Det blir bl a föreläsning av Mikael Andersson från Sverige och Jukka Jokiniemi. NÖSS kommer att medverka genom att anordna upplevelserum i mörker. Vi ordnar gratis busstransport, så att våra medlemmar kan delta i mässan. Mera info på Medlemsbandet.
- Julfesten firas på Villa Elba i Karleby, fredag 12.12 kl 13-17. Stämmingsfullt program och traditionell julbuffé à 20,- €. Busstransport ordnas från Munsala, via Nykarleby och Jakobstad.
- Föreningen anordnar i samarbete med Vasa Sv. Synskadade r.f. och Oravais Trafik en tvådagars resa 6-7.2.2015 till musikalen Mamma Mia, som uppförs på Svenska Teatern i Helsingfors.

Föreställningen syntolkas.

- I början av nästa år har vi planerat in en Ikea-resa till Tammerfors tillsammans med Vasa synskadade. Preliminärt datum är 17.2. Anmälan om deltagande i våra olika evenemang och aktiviteter görs till Ann-Sofie Grankulla, tfn 7234 880 eller 050-3795 658.
- Mera information om verksamheten i medlemsbandet och föreningsspalten i Österbottens Tidning på lördagar eller på [www.fss.fi](http://www.fss.fi) under länken distriktsföreningar och Norra Österbotten. Välkomna med på våra träffar! Styrelsen och Ann-Sofie

## Svenska synskadade i Östnyland

- Svenska Synskadade i Östnyland r.f håller stadgenligt höstmöte lördagen den 29.11.2014, kl 13.00 på Kajutan, Ågatan 33 E Borgå. Styrelsen.
- Har du problem eller frågor om PratSam kontakta Fredrik Lundin tfn 045 113 4082 och har du IT-problem eller frågor ring IT-stöd person i Östra Nyland Rolf Gustafsson tfn 040 539 2525.

## Allt är möjligt

Tid: 3.12.2014 kl 10-15  
Plats: Botniahallen, Vasa



Syftet med dagen är att stärka arbetet för personer med funktionsnedsättning, genom ökat samarbete mellan den offentliga och tredje sektorn. Samtidigt vill man poängtera tvåspråkighet och stärka samarbetet över språk- och kommungränser.

Evenemanget äger rum på Internationella handikappdagen den 3.12. 2014, samma dag uppmärksammas även frivilligarbete på nationell nivå. Tillställningen är öppen för alla och gratis. Både tecken- och skrivtolkning ges. Till Botniahallen kommer man med buss-transport från Vasa centrum.

Under dagen ges föreläsningar och det finns utställning av hjälpmedel och annan presentation. För personer med funktionshinder och deras anhöriga och vänner, samt för personal på olika arbetsplatser och vårdinrättningar är det viktigt att ha den rätta kunskapen om hur man bemöter personer med funktionshinder och hur man ger och får den rätta hjälpen och stödet.

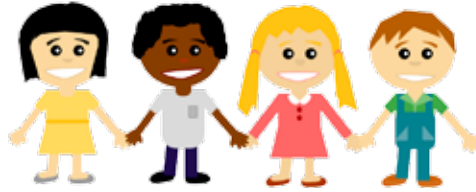
Föreläsare och talare:

- Joakim Strand/Carola Lithén
- Mikael Andersson, Sverige, föreläsare och certifierad coach
- Jukka Jokiniemi, doktor i teknik, företagare inom belysning (Innojok)
- Johan Kullas, delaktighet
- Vasanejdens Föreningar rf.
- Tiina Mäki, tillgänglighet
- Kaj Sundén, arbets- och utbildningsmöjligheter, Finvacon
- Marko Jääskeläinen, VANE
- Susanne Tuure, Kårkulla

Plock ur programmet: Mörkerrum, möjlighet att prova hjälpmedel, uppvisning av hobbygrupper, rullstol, boccia, curling, m.m., hjälpmedelsmessa samt olika föreningar och organisationers presentationer, 100 bord reserverade.

Målet är att skapa ett evenemang där beslutsfattare, föreningsaktiva, personer med funktionsnedsättning, anhöriga, professionella vårdare och studerande inom olika sektorer får nya inspirerande tankar och kunskap. Evenemanget möjliggörs av att Vasanejdens Föreningar r.f. planerat detta inom ett brett nätverk.

## ANNONS



# Gnistan ordnar föräldradag

Projekt Gnistan ordnar en föräldradag lördagen 22.11. Dagen riktar sig till föräldrar som har barn under 5 år med synnedsättning.

Under dagen blir det bl.a. föreläsning och diskussioner med psykolog Thomas Londen, motion och möjligheter att diskutera med föräldrar i liknande situation.

Tidpunkt: Lördagen den 22.11 2014 kl. 9.30-17  
Plats: Svenska skolan för synskadade i Helsingfors

Vill du veta mera om projekt Gnistan  
och verksamheten ta kontakt med:

Projektledare Nina Liemola  
eller projektarbetare Maja Renvall-Höglund  
Nina Liemola: 0400 269553  
e-post: [projektgnistan@gmail.com](mailto:projektgnistan@gmail.com)

Maja Renvall-Höglund 040-179 54 16  
e-post: [maja.renvall-hoglund@blindskolan.fi](mailto:maja.renvall-hoglund@blindskolan.fi)



## Ett annat sätt att få tidningen på!

Finlands Synskadade, God Tid och Vi hörns som taltidningar

### VAD ÄR EN TALTIDNING?

Taltidningen är en service för dem som har svårt att läsa tryckt text, till exempel personer med synskada eller läshandikapp.

Tidningen utkommer på en daisy-skiva. Det är en cd-skiva som du kan lyssna på antingen i din cd-spelare, med hjälp av din dator eller en daisy-spelare. Taltidningen är en inläst, och ibland även bearbetad, version av papperstidningen.

### FINLANDS SYNSKADADE

Finlands Synskadade ges ut av Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf och är förbundets organisationstidning. I den ingår information om förbundet och dess verksamhet. Finlands Synskadade utkommer tio gånger per år.

### GOD TID

God Tid ges ut av Svenska Pensionärsförbundet rf och utkommer med nio nummer per år. I den ingår information om förbundets insatser och rapporter om föreningarna. I den ingår också kolumner, kåserier, reseberättelser och personporträtt.

### VI HÖRS

Vi hörns ges ut av Svenska hörsel förbundet rf och utkommer med fyra temanummer per år. I den ingår faktakunskap och information om hörseln och hörselrelaterade frågor.



### PRENUMERATIONER

Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf  
FSS kansli  
e-post: [kansliet@fss.fi](mailto:kansliet@fss.fi)  
telefon: 09-6962 300

**ANNONS**

## **Förbundet Finlands Svenska Synskadade**

**hittar du också på nätet**

**Gå in på vår hemsida [www.fss.fi](http://www.fss.fi) och läs om organisationen och hur vi kan hjälpa just dig i din specifika situation. Där finner du även kontaktuppgifter.**

**Gilla oss också på Facebook för att kunna följa med mer all dagliga uppdateringar, få tips om läsvärda länkar och diskutera om verksamheten.**

**[www.facebook.com/fssrf](http://www.facebook.com/fssrf)**

