

Finlands Synskadade

FÖRBUNDET FINLANDS SVENSKA SYNSKADADES ORGANISATIONSTIDNING

4/14



4 Nordiskt möte på Island

10 Nya forskningsrön kring ögonsjukdom

18 VSS resa till Norge

Innehåll

Nr 4 april 2014

LEDAREN

3 Våga fråga - Våga få ett svar!

ARTIKLAR

- 4 Nordiskt möte på Island
- 10 Forskning: Grönsaker skyddar mot åldersrelaterad makuladegeneration
- 14 FSS Publikationer 2014
- 16 Annonser: Seminarium - intressebevakning och främjande av minoriteters rättigheter
- 18 Annonser: VSS resa till Norge

AKTUELLT

- 20 Aktuellt
- 23 Aktuellt i distrikten
- 27 Kontakta FSS
- 28 Annonser: Tandem-ochvandringssläger på Norrvalla



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. Kan också fås som e-postbilaga. Årgång 103. Nummer 5/2014 utkommer 22.5, deadline 1.5.

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

Redaktör: Tina Kärkinen
Tfn 09-6962 3017
e-post: tina.karkinen@fss.fi

Meddelanden och annonser mottas av redaktören.

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

Pärbild: Maria Hytti och Niina Piippo i laboratoriet vid Östra Finlands universitet. Båda har fått bidrag för ögonmedicinsk forskning från De Blindas Vänner.
Foto: Juha Vääräkangas

ISSN 0789-5739
Arkmedia, Vasa 2014



Våga fråga – Våga få ett svar!

Hur går det? Hur är läget? Hur många gånger har vi inte fått den frågan, eller själva ställt den till någon? Själva brukar jag svara "Idag som igår" eller "helt ok". Frågan känns ytlig, som om den som frågar inte egentligen vill veta svaret. I bland behövs ytlighet, sådant är livet, men jag tror att vi borde lära oss att vara mer intresserade av varandra även i det vardagliga livet.

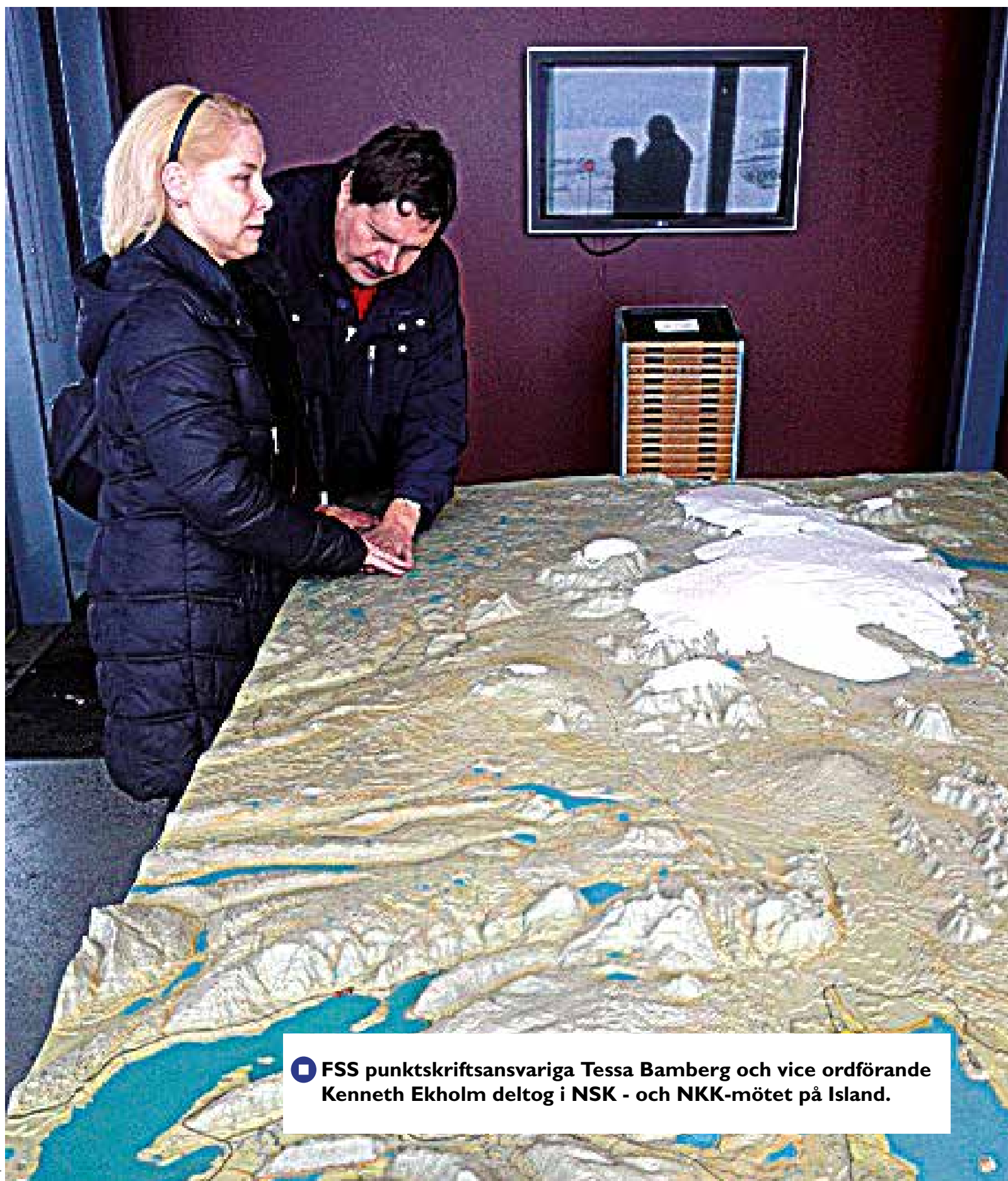
"Hur mår du?" är däremot en djupare och mer närgående fråga. Den kan upplevas svår för både den som ställer den och av den som får frågan. Det är en fråga som kräver att du är beredd på att ge tid för svaret. Eventuellt blir du även tvungen att engagera dig i din nästa. När jag själv får den frågan så kan jag uppleva att den som frågar verkligen vill lyssna på vad jag har att säga. Det är dock upp till mig att välja hur jag svarar. Ibland kanske jag vill svara "Idag som igår", men sannolikt får en rak och berörande fråga även ett rakt och ärligt svar.

När man besöker Mellaneuropa eller Sydeuropa märker man hur intensiv

en dialog kan vara mellan två personer. Det är mycket gestikulerande och högljudda skratt. Vissa gånger har jag tänkt att jag inte skulle orka länge med det, fast i verkligheten kanske jag är avundsjuk för att jag inte själv har den förmågan. Ibland behövs tystnaden och lugnet. Jag tror emellertid att ifall vi närmar oss varandra med rakare frågor så kan vi samtidigt få mer givande stunder av utbyte och gemenskap. När man mister ett sinne som synen blir språket allt viktigare. Man kan inte längre kommentera gemensamma synintryck och då kan tystnaden bli total, speciellt ifall man är av den tystare typen. Intryck via synen sägs ligga på 80 procent och när den biten faller bort kan en stor del av gemenskapen förändras, ifall man inte kan fylla det tomrummet. Vi behöver inte förändra våra personligheter, men vi kan alla bli bättre på att engagera oss i varandra och att verkligen bry oss.

BENGT AHLVIK,
ORDFÖRANDE

ARTIKLAR




■ FSS punktskriftsansvariga Tessa Bamberg och vice ordförande Kenneth Ekholm deltog i NSK - och NKK-mötet på Island.

TEXT: TESSA BAMBERG FOTO: JOAN NIKOLA GRANQVIST

Nordiskt möte på Island

I mars detta år höll Nordiska samarbetskommittén (NSK) tillsammans med Nordiska kvinnokommittén (NKK) möte i Reykjavik på Island. FSS representerades av vice ordförande Kenneth Ekholm i NSK och av punktskriftsansvariga Tessa Bamberg i NKK.

ATT samarbeta med andra synskadeorganisationer, både nationellt och internationellt, är viktigt för FSS. Som ett led i detta arbete deltar FSS i NSK, den Nordiska samarbetskommittén. NSK består av representanter från synskadeorganisationer från samtliga nordiska länder och sam-

manträder två gånger per år. I samband med NSK-möten sammankommer kvinnliga deltagare från de nordiska länderna till sitt eget möte. NKK, den nordiska kvinnokommittén, sammanträder också den två gånger per år. I mars hölls NSK- och NKK-mötet på Island, i Reykjavik. 

- Förutom intensiva mötesdagar hann Tessa och Kenneth även utforska den isländska näromgivningen.



Som möteslokal fungerade den lokala synskadeorganisationens, Blindrafélagidh, utrymmen. Från Finland deltog representanter från både Synskadades Centralförbund (SCF) och FSS. FSS representerades av vice ordförande Kenneth Ekholm i NSK och Tessa Bamberg i NKK. Syftet med mötena är att få ta del av och diskutera aktualiteter inom de nordiska länderna, både det som händer inom samtliga synskadeorganisationer och annat av intresse för synskadade. Både i NSK och NKK ger varje land en muntlig och skriftlig rapport över vad som är på gång, vilka saker som diskuteras i organisationerna. Nedan kort om några av de saker som togs upp under mötet.

Aktualiteter från Norden

Såväl NSK- som NKK-mötet inleddes med att det nuvarande ordförandelandet, Island, gav över ordförandeskapet till Norge. En glädjande nyhet är att NSK-familjen nu har fått en ny medlem. På Grönland grundades nämligen i fjol, den 11.12.2013 kl. 14.15 för att vara exakt, en synskadeorganisation. Som en första stor utmaning blir att kartlägga hur många personer med synnedsättning det egentligen finns på Grönland, nu är det ingen som vet det exakta antalet. Vidare presenterades på mötet det västnordiska samarbetet av Riksdagsledamot Helgi Hjorvar. Helt konkret handlar det om ett frihandelsavtal mellan Island, Grönland och Färöarna. Detta samarbete innehåller samma element som ingår i det nordiska samarbetet, men begränsar sig alltså till dessa tre öriken. I avtalet ingår frihandel. Lättnader i flygtrafikens restriktioner, ett närmare utbyte av arbetskraft samt olika lättnader för samfund och föreningar att fungera. Ytterligare aktuella teman som togs upp under mötet



▲ Kenneth Ekholm hälsar på en Islandshäst.

var den elektroniska röstningen vid val, av vilken Norge hade goda erfarenheter, samt tillgängligheten av förmånligare punktskriftsläsradar (displayer) till datorer. I dagens läge är punktskriftsdisplayerna mycket dyra och således inte tillgängliga för en stor del synskadade, förutom för de som studerar eller är i arbetslivet. Nu ser det emellertid ut som att ett amerikanskt företag i en mycket nära framtid kan presentera en betydligt billigare variant av punktskriftsdisplayen. Även på NKK-mötet diskuterades många intressanta saker. Vid presentationen av landrapporterna framgick det att mycket är på gång i de nordiska länderna inom kvinnoverksamheten. ▶

Temat för mötets landsrapport är sysselsättning för kvinnor. Detta är bland annat temat för en träff som ordnas i Danmark. Frågor som behandlas är bland annat hur kvinnor med funktionsnedsättning lyckas behålla sitt arbete, eller hitta annan meningsfull sysselsättning, med eller utan stödformer - trots funktionsnedsättningen.

Mera kvinnor på toppen

Ett annat viktigt tema är förekomsten av våld mot kvinnor med funktionsnedsättning. Att kvinnor med funktionsnedsättning i något skede av sitt liv råkar ut för våld är något som flera studier visar. Bland annat har handikapporganisationernas kvinnonätverk i Finland tillsammans med Institutet för hälsa och välfärd i fjol gett ut en guide för identifiering och ingripande mot våld mot kvinnor med funktionsnedsättning.

Målsättningen är att arbeta för kvinnojourer som är tillgängliga för alla och tar i beaktande de funktionshindrade kvinnornas specialbehov och som kan bistå med praktisk hjälp. Att få kvinnor att intressera sig för och aktivt ta sin position i organisationerna, inte minst i ledningen, är ytterligare ett tema som genomsyrar den nordiska kvinnoverksamheten. I Norge kommer Blinddeforbundet att arrangera en kurs för kvinnor med temat "Kvinnor mot toppen." Tanken är att kvinnorna ännu inte är på toppen, men aktivt strävar dit, till aktiv subjektivet. Målsättningen är att ge kvinnor verktyg och vägkost att ta sig an förtroendeuppdrag inom organisationerna, att väcka intresse till engagemang och ledaransvar. Nästa NKK- och NSK-möte hålls i Helsingfors den 1-2 oktober.

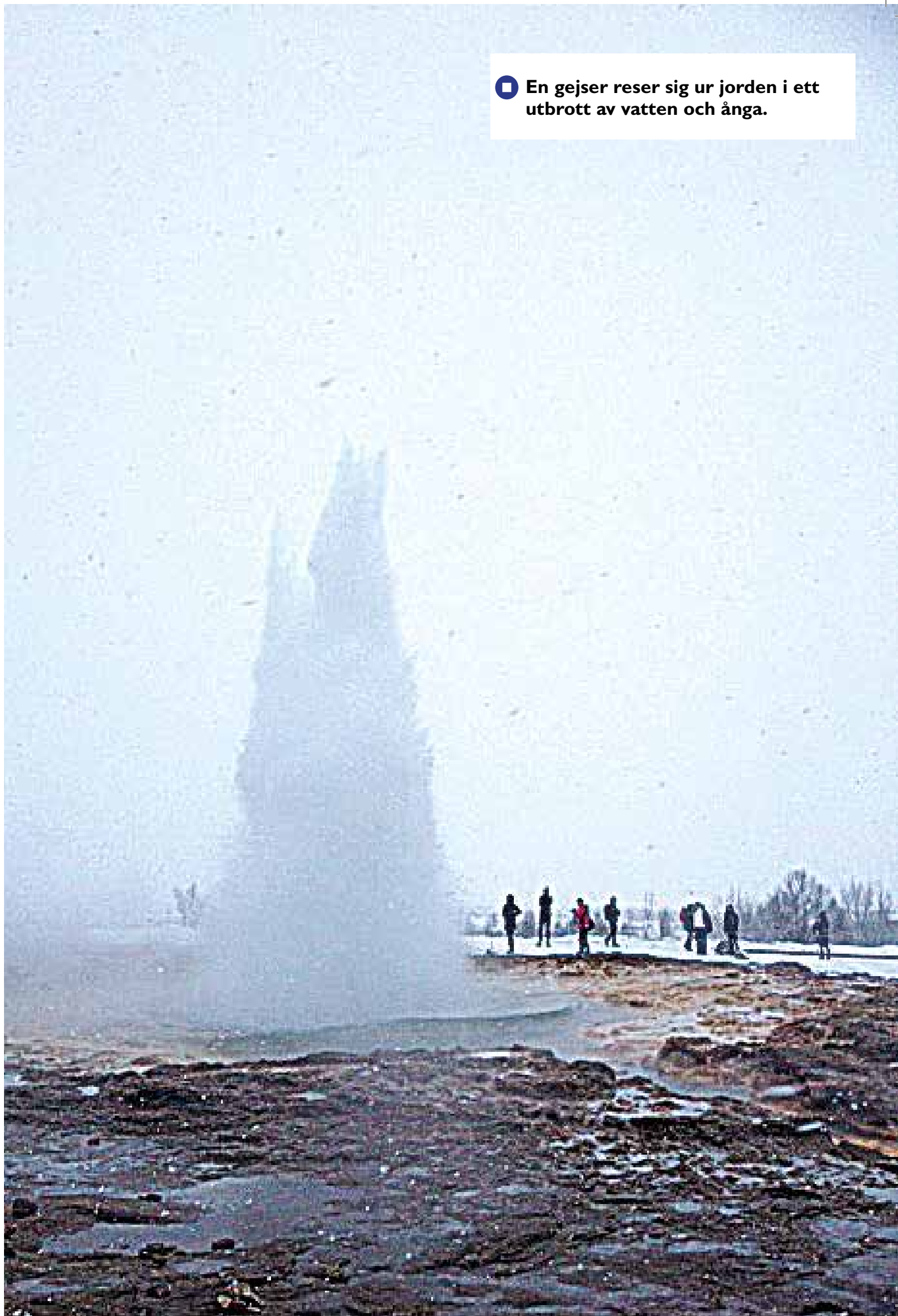


▲ **Under en bilfärd fick Tessa och Kenneth uppleva både islandshästar och gejsrar.**

En glimt av Island

Förutom de intensiva mötesdagarna hann vi få en glimt av Island. Kenneth och jag åkte, på egen bekostnad, till Reykjavik en dag tidigare. Tillsammans med vår ledsagare hyrde vi bil och åkte lite i näromgivningen. Vi hann uppleva både islandshästar och gejsrar. Vädret var mycket varierande, från solsken till ymnigt snöfall. Island är ett land som ger mersmak. ●

■ En gejser reser sig ur jorden i ett utbrott av vatten och ånga.



■ Maria Hytti från Östra
Finlands universitet är en
av de som fått bidrag för
ögonmedicinsk forskning
från De Blindas Vänner.



TEXT: MIIA JALONEN ÖVERSÄTTNING: TINA KÄRKINEN FOTO: JUHA VÄÄRÄKANGAS

Grönsaker skyddar mot åldersrelaterad makuladegeneration

Nu är det dags att fylla tallriken med grönt och rött. Frukt, bär och grönsaker kan förhindra och även bota åldersrelaterad makuladegeneration - en sjukdom som har orsakat mycket förtret bland den åldrande befolkningen samt för många läsare.

MARJA HYTTI FRÅN Östra Finlands universitet är en av dem som fått bidrag för ögonmedicinsk forskning från De Blindas Vänner detta år. Hytti är en del av docent Anu Kauppinens forskargrupp, vars första forskningsresultat publiceras i en ansedd medicinsk tidning inom kort. Forskningsresultaten visar att ett vanligt förekommande ämne i grönsaker, kversetin, kan ha förebyggande inverkan på åldersrelaterad makuladegeneration. Detta ämne inver-

kar på bakomliggande mekanismer genom att skydda pigmentceller från att försvagas och det kan även åtgärda skador som redan skett. Kversetin är en starkt inflammationshämmande flavonoid som har kallats naturens egen antibiotikum och antihistamin. Det hindrar att celler oxideras och minskar på detta sätt inflammationer. Kversetin finns bland annat i vindruvor och i en del bär såsom lingon, tranbär, rönnbär, hallon, odon, havtorn och kråkbär. ▶

Ämnet hittas även i äppel, te, lök, citrusfrukter, broccoli, grönbladiga grönsaker och tomat, i synnerhet i ekologiska tomater.

- Vi har lyckats påvisa att kversetin märkbart minskar cellernas inflammationsreaktioner och undviker på detta sätt att förstöras genom oxidering. Detta är ett lovande resultat eftersom oxidering av celler är en av de största riskfaktorerna bakom uppkomsten av åldersrelaterad makuladegeneration. Vi är väldigt nöjda med detta resultat, säger Maria Hytti.

Celler kan återupplivas

Maria Hyttis forskning har gjorts med hjälp av celler som odlats i ett laboratorium, alltså inte med mänskliga forskningsobjekt, men resultaten är tydliga. Kversetin, fisetin och luteolin mildrar den inflammation som uppstår när näthinnans celler pigmenteras. Kronisk inflammation är en central faktor bakom uppkomsten av åldersrelaterad makuladegeneration. Att upprätthålla synreceptorer på näthinnans pigmenthinna spelar en viktig roll, eftersom försvagning av pigmentceller leder förr eller senare till att synreceptorerna dör och synen försvagas. Kversetin och andra flavonoider kan förebygga pigmentcellernas välmående genom att minska oxidering och inflammationer, vilket gör att försvagningen av synen kan bromsas och möjligen stoppas.

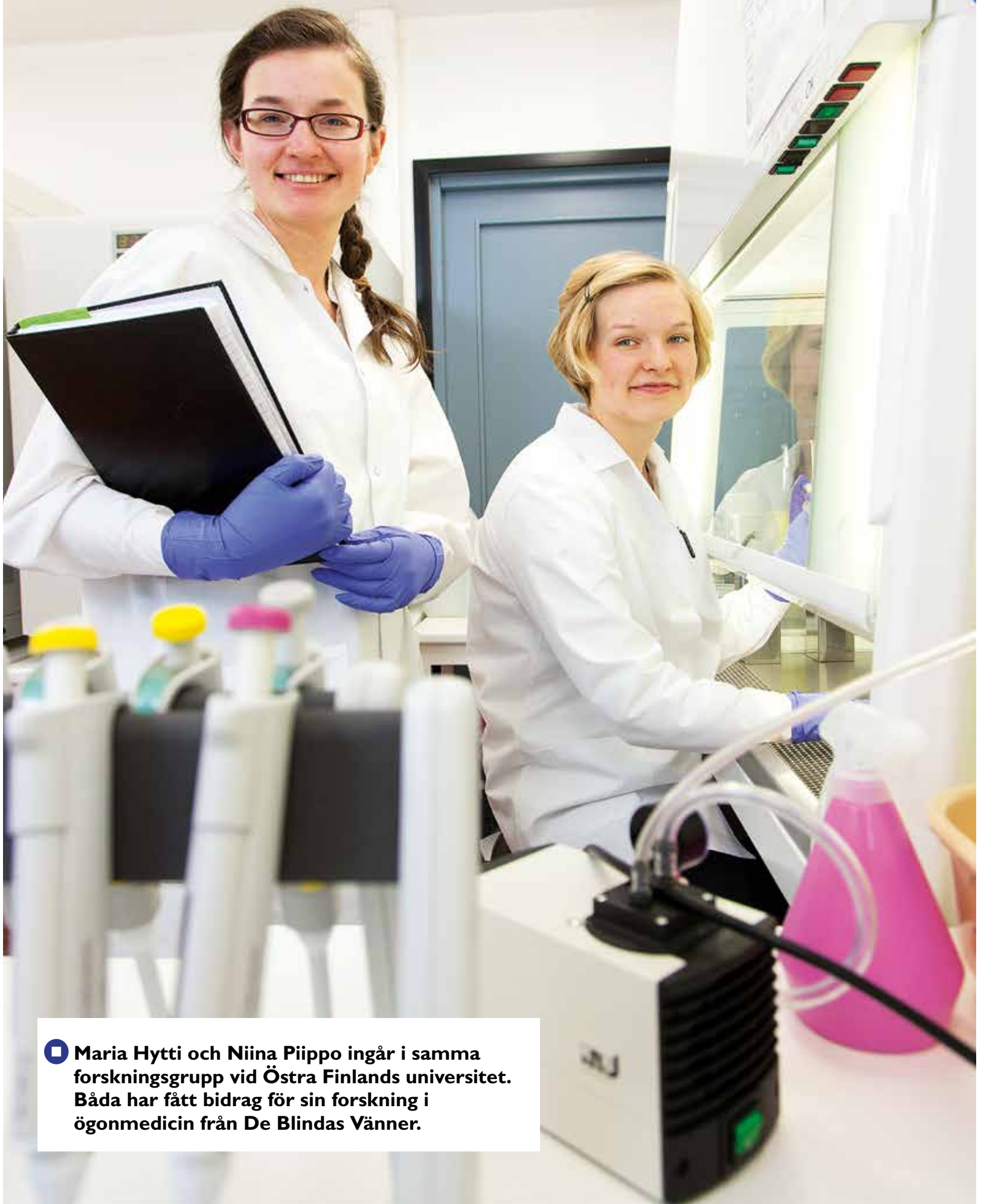
Vad kan man göra själv?

Vid åldersrelaterad makuladegeneration förfaller näthinnans celler i ögonbotten. Detta leder till att synreceptorerna dör ut och synen försvagas. En tiondel av personer över 60 år har upplevt dessa symtom och en tredjedel av de över 80 år. Varför sker inte detta



En tiondel av personer över 60 år har upplevt dessa symtom och en tredjedel av de över 80 år.

i allas ögon? Åldersrelaterad makuladegeneration är genetisk och kan inte påverkas, men det finns vissa preventiva metoder att ta till. Risken för att insjukna i åldersrelaterad makuladegeneration är hela fyra gånger så stor för rökare och även övervikt kan öka risken märkbart. Sjukdomen uppträder som en förvridning av det centrala synfältet och leder till svårigheter framförallt vid läsning och att känna igen ansikten och rörelser. Det leder dock sällan till att man blir helt blind. Det finns två sorter av åldersrelaterad makuladegeneration – torr respektive fuktig. 90 procent av patienterna lider av den torra varianten av sjukdomen, för vilken det ännu inte finns någon behandling. Den fuktiga varianten kan till viss grad bromsas genom behandling. Enligt vissa beräkningar lider över 200 000 personer i Finland av åldersrelaterad makuladegeneration, jämfört med 30-50 miljoner i hela världen. Enligt synskaderegistret drabbades 7045 personer av sjukdomen år 2012. ●



■ **Maria Hytti och Niina Piippo ingår i samma forskningsgrupp vid Östra Finlands universitet. Båda har fått bidrag för sin forskning i ögonmedicin från De Blindas Vänner.**

FSS Publikationer 2014

FSS bedriver en omfattande publikationsverksamhet för att säkerställa synskadades tillgång till information. Förutom Finlands Synskadade ger vi ut taltidningen Medlemsbandet för förbundets ordinarie medlemmar, fyra olika tidningar i punktskrift och dessutom produceras inom FSS studioverksamhet även säljtjänster till olika externa tidningar. Nedan följer en kort presentation av de tidningar vi erbjuder våra medlemmar:

Finlands Synskadade (FS)

FS är förbundets organisationstidning. Tidningen utkommer med tio nummer per år i storstil, punktskrift, som taltidning på cd och på nätet. Tidningen kan också beställas via e-post.

Medlemsbandet

Taltidningen Medlemsbandet innehåller information från förbundet och distriktsföreningarna, tar upp handikappfrågor, bevakar pressens uppmärksamhet av synskadefrågor och annat som kan vara av intresse för medlemmarna. Medlemsbandet utkommer i DAISY-format på CD-skiva varannan vecka. På grund av upphovsrättsliga skäl är Medlemsbandet endast tillgängligt för personer som har en synskada. Tidningen är gratis för medlemmarna.

Oss Emellan

Punktskriftstidning för nya punktskriftsläsare. Tidningen fungerar som medel för träning av punktskriftsläsning. Tidningen består av små artiklar om hälsa, mode, nöje och annat intressant. Tidningen utkommer med fyra nummer per år.

Intermezzi

Punktskriftstidning som utkommer fem gånger per år. Tidningen innehåller artiklar, tips, berättelser och reportage. Materialet är taget ur olika vecko-, månads- och dagstidningar. Dessutom kan man läsa material som är skrivet exklusivt för Intermezzis läsare. Intermezzi utkommer också med förkortningar. Att något ges ut med förkortningar betyder inte att alla ord är förkortade utan enbart en del. Det system FSS använder sig av är ett svenskt förkortningssystem som baserar sig på enteckensförkortningar. Man kan alltså nu välja mellan att prenumerera på Intermezzi med förkortningar eller i fullskrift.

Punktchat

Finlandssvensk ungdomstidning som utkommer endast i punktskrift. Tidningen tar upp aktuella och intressanta saker för ungdomar, såsom musik, mode och aktuella händelser. Materialet är taget ur olika vecko- och ungdomstidningar. Dessutom kan du läsa specialgjorda artiklar för Punktchat. Punktchat utkommer fyra gånger per år.

Radio- och TV-bladet

Utges också i punktskrift. Tidningen utkommer veckovis.

Mitt i allt

FPA:s tidning om social- och hälsoförsäkring för alla som bor i Finland. Tidningen utkommer som taltidning två gånger i året, i mars och oktober.

God Tid

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

Vi hörs

Ges ut av Svenska hörsselförbundet rf och utkommer med fyra temanummer per år. I den ingår faktakunskap och information om hörseln och hörselrelaterade frågor. Tidningen läses in i sin helhet, förutom reklam, för taltidningsversionen.

Helsingfors-info

Helsingfors stads informationstidning som kommer ut sex gånger om året. De svenska sidorna av tidningen läses in i sin helhet för taltidningsversionen. Taltidningen distribueras till förbundets medlemmar i huvudstadsregionen.

Om du vill veta mer eller börja prenumerera på någon av ovan nämnda tidningar, kontakta då FSS kansli på tfn 09-6962 300 eller per e-post kansliet@fss.fi. Mer information om de olika tidningarna finns också på www.fss.fi.



Minoriteter och dubbelminoriteter

Nordiska modeller för intressebevakning och främjande av minoriteters rättigheter. Seminarium 4-5.6.2014 Hanaholmen – Kulturcentrum för Finland och Sverige

Vad betyder det att tillhöra flera minoriteter samtidigt? Med seminariet vill vi jämföra och diskutera hur man arbetar med dubbelminoriteter inom Norden. Välkommen med och diskutera intressebevakning och olika sätt att främja minoriteters rättigheter ur ett nordiskt perspektiv. Seminariet riktar sig till medlemmar och anställda i handikapporganisationer, övriga organisationer, tjänstemän, beslutsfattare, studerande och andra som är intresserade av minoritetsfrågor i Norden. Seminariet ordnas på Hanaholmens kulturcentrum (Hanaholmsstranden 5, Esbo, Finland) som är ett tillgängligt kulturcentrum. Seminarielokalen är i ett plan och det finns hörselslinga. Det finns allmänna assistenter som hjälper vid behov. Under seminariet finns simultantolkning mellan finska och skandinaviska språk.

Pris: 60 euro/20 euro för studerande, personliga assistenter deltar gratis. I priset ingår seminarieprogrammet, måltider och kvällsprogram.

Anmälan sker genom anmälningsblanketten på programkalender på www.hanaholmen.fi senast 16.5. Mer info och länk till anmälan: www.samsnet.fi/hanaholmen.

Om du vill boka hotellrum på Hanaholmens konferenshotell kontakta: bokning@hanaholmen.fi eller tfn. +358 (0)9 4350 2411. Nämn kvoten "minoritet" i samband med bokningen. Seminariet ordnas av SAMS-Samarbetsförbundet kring funktionshinder, Finlands Svenska Handikappförbund, Hanaholmen-Kulturcentrum för Finland och Sverige, THL, Vates Stiftelsen, Pohjola-Norden och Ekvälita Ab.

Program (Moderator: Daniela Andersson)

Onsdag 4.6.2014

11.30 Kaffe & smörgås och anmäling

13.00 Välkomsthälsning

Gunvor Kronman, verkställande direktör, Hanaholmen – Kulturcentrum för Sverige och Finland

Anna Caldén, ordförande, Finlands Svenska Handikappförbund

13.15 Vi får en diskrimineringsombudsman – vad händer sen?

Eva Biaudet, minoritetsombud (Finland)

14.00 pausgymnastik

14.10 Hilma – Stödcentralen för invandrare med funktionsnedsättning i Finland

Tuija Sarvi och Farah Ghahramani, Hilma (Finland)

14.30 Personer med funktionsnedsättning med samisk bakgrund

John-Ingvard Kristiansen, Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet Avdeling for rettferd og inkludering, Seksjon for sosial inkludering (Norge)

15.15 Teckenspråkiga som minoritet inom minoriteten i Finland och i Norde

Janne Kankkonen, Finlandssvenska Teckenspråkiga rf

16.00-16.30 Kaffe

16.30-18.00 Arbetsgrupper

1. Mutual (mis)understanding and (dis)respect? - Disabled immigrants and Finnish society (arrangör: Hilma, språk: engelska)

2. Arbetslivsträning eller Arbete med stöd, vad säger klienten? (arrangör: Vates, språk: skandinaviska)

3. Minoriteter inom minoriteter – Hur förstå dubbelminoriteter och jobba med frågan (arrangör: SAMS, språk: skandinaviska)

4. Att granska sin verksamhet ur ett normkritiskt perspektiv /

A norm critical approach for dummies (arrangör: Ekvalita, språk: engelska/skandinaviska)

18.30 Middag och kvällsprogram med Kaaos Company

Torsdag 5.6.2014

09.00 "What should we expect from a Job Coach/Employment Specialist? - Lessons learned from Supported Employment in the Nordic countries"

Øystein Spjelkavik, forskare (Norge)

09.45 Bensträckare/kaffe

10.15 "Mangfoldig inklusion gennem nye foreningssamarbejder" - metoder og erfaringer fra to projektkommuner i Danske Handicaporganisationers projekt Dobbelminoriteter

Sara Kudsk-Iverse, Leni Grundtvig Nielsen och Danny Marinus från projektet Dobbelminoriteter (Danmark)

11.15 Nordiska perspektiv på främjandet av minoriteters rättigheter

Ingrid Burman, ordförande för Handikappförbunden (Sverige)

12.00 Vad är situationen i Norden för minoriteter och dubbelminoriteter?

Diskussion med Stina Sjöblom, THL Finland, Ulrika Krook, SAMS Finland och Ingrid Burman, Handikappförbunden (Sverige) som är medlemmar i Rådet för nordiskt samarbete om funktionshinder. Diskussionen leds av Daniela Andersson.

13.00 Avslutande ord

Muluken Cederborg, styrelsemedlem, SAMS

13.15 Lunch och slutmingel

Arrangörerna förbehåller sig rätten till ändringar i programmet.

Norgeresa 18-26.8.2014

Styrelsen för Vasa Svenska Synskadade (VSS) ordnar en sommarexa till Norge mellan 18-26.8.2014 i samarbete med Oravais Trafik Ab. Resan riktar sig till alla FSS medlemmar både ordinarie och stödjande. Resrutten går genom Hurdal, Eidfjord, Hardangervidda, Oslo och Stockholm.

Program

Dag 1, måndag 18.8 Åbo (middag)

Oravais Trafiks buss samlar upp deltagarna på eftermiddagen från Karleby till Åbo och Borgå vid behov. Viking Lines M/S Viking Grace avgår kl. 20.55. Insi-deshytter ombord.

Dag 2, tisdag 19.8 Stockholm - Hurdal (frukost, middag)

Frukost på ett hotell utanför Stockholm. Vi reser genom Sverige till Hurdal där vi checkar in på hotell Hurdlsöjen för två nätter

Dag 3, onsdag 20.8 Hurdal (frukost, middag)

Besök på Hurdal syn och mestringscenter enligt eget arrangemang.

Dag 4, torsdag 21.8 Hurdal – Eidfjord (frukost, middag)

Färden går genom natursköna och vackra Hallingdal, via Gol, Ål och Geilo. I Eidfjord bor vi på Quality Hotel Vöringsfoss.

Dag 5, fredag 22.8 Hardangervidda (frukost, lunch, middag)

Dagen ägnas åt distriktet Hardanger och vi gör korta turer tillsammans med en lokalguide. Vi besöker Sima kraftverk, 700 m inne i berget. Vi besöker Kjeåsen och i Övre Eidfjord besöker vi Hardanger naturcenter. Efter lunch är det dags för Hardangervidda. Vi besöker även Vöringsfossen - Norges mest kända vattenfall.

Dag 6, lördag 23.8 Eidfjord – Oslo (frukost, middag)

Efter frukost startar resan mot Oslo. Vägen kantas av mäktiga glaciärer. Naturen bjuder på fantastiska sevärdheter, höga fjäll, grönskande dalar och sprutande vattenfall kantar de slingrande vägar som leder österut. I Heddal finns Norges största bevarade stavkyrka, byggd i början av 1200-talet, som vi besöker om möjlighet finns. Vi övernattar på Scandic Sjølyst, strax utanför centrum av Oslo.

Dag 7, söndag 24.8 Oslo – Stockholm (frukost, middag)

Rundtur i Oslo. Vi besöker sevärdheter som rådhuset, slottet, Vigelandsparken, Bygdøy och Holmenkollen. På eftermiddagen bär det av mot Stockholm. Vi bor på Scandic Kungens Kurva, söder om Stockholm.

Dag 8, måndag 25.8 Stockholm (frukost, middag)

Frukosten följs av en rundtur i Stockholm. Därefter är det ledigtid i den svenska huvudstaden. Viking Lines M/S Amorella avgår kl.20. Vi äter en tre-rätters middag i Á la Carte och övernattar i insideshytter.

Dag 9, tisdag 26.8 Åbo – (frukost)

Sjöfrukost ombord och ankomst till Åbo kl.7.35. Hemresa med lämpliga pauser under dagen.

Pris: Beroende på antal deltagare blir resan att kosta mellan 700€ och 900 € (FSS har sponsorerat priset för deltagare och allmänna ledsagare)

I priset ingår:

- Färjbiljetter med Viking Line Åbo-Stockholm-Åbo
- Hyttplats i tvåbädds-insideshytt på färjorna.
- Logi i dubbelrum på hotell enligt programmet (6 nätter)
- Måltider: 8 frukost, 1 lunch, 8 middag
- Utflykter med inträden i Hardanger dag 5
- Inträde till Heddal Stavkyrka
- Lokalguide i Eidfjord och Oslo
- Väg- och bomavgifter i Norge
- Bussresa i luftkonditionerad modern turistbuss
- Oravais Trafiks reseledares tjänster

I priset ingår ej:

- Reseförsäkring, måltidsdrycker och eventuella övriga inträden

Bindande anmälan senast 31.5.2014 till Febe Mörk tfn 045-321 3320 (måndag-torsdag kl. 9-14) eller per e-post: vasasynskadade@gmail.com.

O B S!

Detta är ett sammandrag av programmet! Den som vill ha ett mera utförligt program kan få det via e-post eller från sin egen distriktssekreterare ute i distrikten.



AKTUELLT

Regeringen stärker skyddet mot diskriminering

REGERINGEN HAR DEN 3 april överlämnat till riksdagen en proposition med förslag till en ny likabehandlingslagstiftning. Syftet är att främja likabehandling och förebygga diskriminering. De som blivit diskriminerade ska få ett bättre rättsskydd och skyldigheten att främja likabehandling ska utvidgas. I propositionen ingår ändringar också i lagen om jämställdhet mellan kvinnor och män, dvs. jämställdhetslagen. Den nya lagen ska ge ett bredare skydd mot diskriminering. Lagen ska tillämpas på såväl offentlig som privat verksamhet. Däremot ska lagen inte tillämpas på verksamhet som hör till privatlivet och familjelivet och inte heller på religionsutövning. Skyddet mot diskriminering ska vara likvärdigt, oavsett om diskrimineringen grundar sig på etniskt ursprung, ålder, nationalitet, språk, religion, övertygelse, åsikt, hälsotillstånd, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller någon annan orsak som gäller person. Skyldigheten att främja likabehandling ska

utvidgas till att gälla förutom myndigheter även utbildningsanordnare, läroanstalter och arbetsgivare. Dessa instanser blir också skyldiga att utarbeta en plan för främjande av likabehandling. Arbetsgivarnas skyldighet att utarbeta en plan för främjande av likabehandling ska dock gälla endast sådana arbetsgivare som regelbundet har minst 30 anställda. I dagsläget är den diskriminerades möjligheter att få till exempel rådgivning och juridisk hjälp beroende av vad som anses vara orsaken till diskrimineringen. Skillnader förekommer också i myndigheternas tillsyn. Hittills har antalet gottgörelsetalan i domstolar och andra behöriga myndigheter varit ganska litet i förhållande till den uppenbara spridning som diskrimineringen har i ljuset av forskning om saken. Enligt förslaget ska nuvarande minoritetsombudsmannen ersättas av en diskrimineringsombudsman som behandlar diskrimineringsfrågor på ett omfattande sätt. Medan minoritetsombudsmannens tillsynsuppdrag i

dagens läge inriktas bara på etnisk diskriminering, ska diskrimineringsombudsmannen i fortsättningen övervaka efterlevnaden av diskrimineringslagen när det gäller alla former av diskriminering. När det gäller enskilda fall ska arbetarskyddsmyndigheterna också i fortsättningen övervaka efterlevnaden av diskrimineringslagen i arbetslivet, men även diskrimineringsombudsmannen ska ha behörighet att övervaka likabehandling i arbetslivet. Den sammanslagna nämndens behörighet ska omfatta tillsyn av alla former av diskriminering. Nämnden ska kunna förena ett beslut om förbud eller förpliktelse med vite. Till nämndens uppdrag ska inte ingå att behandla de diskrimineringsfall i arbetslivet som omfattas av lagen om likabehandling, eftersom tillsynen över sådana fall hör till arbetarskyddsmyndigheternas uppgifter. När det gäller jämställdhetslagen ska nämnden dock behandla även arbetslivets frågor. ●

**Källa: Social-och
hälsovårdsministeriet**

Sote-reformens inverknings utvärderades

UTGÅNGSLÄGET I LAGEN om ordnandet av social- och hälsovården om allt starkare anordnare av tjänster är helt rätt, konstateras i utvärderingen som Institutet för hälsa och välfärd har utarbetat. Den av social- och hälsovårdsministeriet beställda förhandsbedömningen av lagen om ordnande av social- och hälsovården överlämnades till kanslichef Päivi Sillanaukee den 21 mars 2014. Enligt bedömningen verkar det också som att kostnadsökningen kan dämpas med hjälp av lagförslaget. Nettokostnadernas tillväxt kunde mattas av med 190–450 miljoner euro i året. Enligt bedömningen som THL gjort erbjuder lagförslaget möjlighet att förbättra kvaliteten på servicen eftersom resurserna och kunnande från större områden står till förfogande.

Trots reformens rätta riktning räcker de föreslagna ändringarna inte till för att garantera förverkligande av målen i lagförslaget. Genom att fortsätta utvecklandet av sote-systemet är det möjligt att utarbeta en internationellt konkurrenskraftig, flexibel och kostnadseffektiv helhet som reagerar på befolkningsförändringarna. Enligt lagförslaget skulle det bildas ca 20 social- och hälsovårdsområden och över 30 områden på basnivå. Enligt bedömningsgruppens uppfattning blir resultatet fortsättningsvis ett splittrat och svårt lett system. Om lagen tillåter omfattande användning av exceptionella grunder kan det låsa in social- och hälsovården för flera år i halvfärdiga lösningar. Då kommer samordnandet av specialsjukvården, primärvården och socialvården inte

att förverkligas på det eftersträvade sättet och det kommer att förbli stora skillnader mellan de olika områdena. I bedömningen påpekas också att de administrativa arrangemangen är omfattande och förutsätter en beredningstid på minst två år. Enligt bedömningsgruppen ska anordnaransvar som fungerar på en nivå samt enhetligt och tydligt styrningssystem anses vara viktigare än antalet förvaltningsorganisationer. Enligt bedömningsgruppen kan förlängande av reformen inte anses vara bra för det stör allvarligt förnyande av verksamheten. Lagförslaget borde snabbt vidareberedas. I det fortsatta arbetet ska man försäkra sig om att det centrala målet i lagförslaget förverkligas och att en lokal aktör ansvarar för ordnandet av social- och hälsovårdstjänsterna. ●

**Källa: Social-och
hälsovårdsministeriet**

Klientens självbestämmanderätt inom social- och hälsovården ska stärkas

EN NY LAG inom social- och hälsovården har beretts genom vilken klienternas självbestämmanderätt stärks och användningen av begränsningsåtgärder minskas. Samtidigt tryggas man den grundlag-

senliga nödvändiga vården och omsorgen för alla samt förbättrar personalens rättskydd genom att precisera gränserna för verksamheten. Arbetsgruppen som berett lagen överlämnade förslaget till den nya lagen till om-

sorgsminister Susanna Huovinen fredagen den 4 april. Det är meningen att lagen ska träda i kraft i slutet av år 2014. ●

**Källa: Social-och
hälsovårdsministeriet**

Serviceguiden för synskadade 2014

SERVICEGUIDEN FÖR SYNSKADADE 2014 har utkommit.

Då man ansöker om service är det bra att känna till hur, var och på vilka grunder man kan ställa ansökan. Genom att studera Serviceguiden får man reda på de här sakerna. För varje stöd eller service som upptas i Serviceguiden anges de centrala förutsättningarna för beviljandet. I samband med varje

service- eller stödform hänvisas dessutom till den lag som utgör grunden för beviljandet samt den myndighet som sköter ärendet.

De olika service- och stödformerna framställs i Serviceguiden för olika livssituationer. Om alla de förmåner som upptas i Serviceguiden ges tilläggsinformation och anvisningar vid ansökan förutom av myndigheterna också av rehabiliteringsråd-

givarna inom Förbundet Finlands Svenska Synskadade. Serviceguiden finns att få i svartskrift, punktskrift, elektroniskt och i inläst format. Kontakta FSS kansli, tfn 09-6962 300 eller på e-postadressen kansliet@fss.fi om ni vill beställa ert eget exemplar av guiden. Uppge också i vilket format ni vill ha den. Serviceguiden finns också på FSS hemsida www.fss.fi. ●

Avvikande utbetalning av arbetslöshetsförmåner vid FPA under vårens helger

TIDABELLERNA FÖR UTBETALNING AV arbetslöshetsförmåner vid FPA avviker vid påsk, första maj, Kristi himmelfärdsdag och midsommar. Förmånerna erhålls snabbare om man anmäler arbetslöshetstid via

e-tjänsten. De avvikande inlämningstiderna för anmälan om arbetslöshetstid och de avvikande utbetalningsdagarna omnämns både i e-tjänsten och på blanketten. Det lönar sig att skicka iväg sin e-anmälan genast

på morgonen eftersom FPA då hinner sköta handläggningen och utbetalningen samma dag. De avvikande tidtabellerna hittas på hemsidan <http://www.kela.fi/web/sv/aktuellt-privatpersoner>. ●

Källa: FPA





AKTUELLT I DISTRIKTEN

Vasa Svenska synskadade

- Trivselcafé Mimosel fortsätter varannan onsdag jämna veckor kl.13-15 på Lyktan. Datum att minnas är: 30.4 och 16.5. Tina Back och Maj-Britt Aspö hälsar alla hjärtligt välkomna till en trivsamt stund på Lyktan!
- Stolgymnastik med betoning på balansträning kl.13-15 på Lyktan onsdag 23.4 med Gun Haldin som ledare och sista gången för i vår onsdagen 7.5 med Britten Nylund som ledare. Kaffe och gemenskap efteråt.
- Punktskriftskurserna fortsätter varannan torsdag kl.10-12 på Lyktan 24.4 och 8.5.
- Telefon- och surfplattkurs fortsätter under våren varje måndag kl.10. Om du vill veta mera ta kontakt med läraren Andreas Kanto, tfn 050-537 6110.
- Vattengymnastiken fortsätter varje söndag. Grupp 1: 12.45–13.30 och grupp 2: 13.30–14.15. Sista gången för i vår är söndag 11.5.
- Tisdagen 29.4 kl.13 ordnas en "Valborgträff för Quinnor"

Välkomna med alla damer till en trevlig eftermiddag tillsammans! Glatt och trevligt program som dras av Britten Nylund och Lilian Söderman. Vi får lyssna till berättelser, leka lite och så njuter vi av mjöd och struvor tillsammans! Anmäl dig till Febe senast 24.4.

- Fredagen 2.5 kl.19 besöker vi Wasa Teater och får lyssna till humorgruppen KAJ. Pris: 25€/person och ledsagare gratis. OBS! Föreställningen är fullbokad!

- I stället för Umeåresan i maj satsar vi på att ordna maj månads medlemsträff som en endagsresa till Södra Österbotten onsdagen 21.5. Oravais Trafiks buss startar från Lyktan kl. 8.00 och kör via Solf, Malax, Petalax och Korsnäs. Intresserade medlemmar som bor norr om Vasa kan kontakta kansliet för mera info. Kaffepaus i Kristinestad. En lokalguide följer med oss och berättar om staden och den vackra gamla Ulrika Eleonora kyrkan. Därefter serveras lunch på restaurang Linds Kök i Pjelas. Lokalguiden möter oss där och guidar oss genom Närpes. På Restaur-

ang Strand-Mölle dricker vi sen eftermiddag/kvällskaffe innan vi styr färden mot Vasa igen. Pris: 45€/person. I priset ingår, lunch, 2x kaffe med dopp och bussresan. Närmare uppgifter om påstigningsplatser och tider kommer på medlemsbandet, samt föreningsspalten. Bindande anmälan är 12.5 före kl.14.

- Sommarens resa till Norge VSS ordnar i samarbete med FSS och Oravais Trafik Ab (OT) en resa till Nordens största och mest utvecklade Syn- och Mestringscenter i Hurdal, Norge 18 – 26.8.2014. OT har gjort upp ett mycket digert och bra program för oss och resan är specialdesignad för synskadade. Resan riktas till alla medlemmar, såväl ordinarie som stödjande inom FSS verksamhetsområde i Svenskfinland. Eftersom OT har reserverat både båthytt och hotellrum för vår räkning bör din bindande anmälan göras senast 31.5. Kontakta Febe Mörk för mera info, tfn 045-321 3320. Utförligare program kan skickas per e-post till den som är intresserad och ett sammandrag

publiceras på annan plats i tidningen!

- Redan nu kan vi meddela att vi tillsammans med NÖSS har reserverat A-platser till Mamma Mia på svenska Teatern i Helsingfors 6-7.2 2015. Resan görs i samarbete med Oravais Trafik. Föreställningen syntolkas. Mera info senare. Styrelsen och Febe önskar alla varmt välkomna med i gemenskapen!

Följ oss och gilla gärna vår sida på facebook-sida: Vasa Svenska Synskadade. Alla anmälningar görs till Febe, måndag-torsdag kl.9-14 på telefon 045-321 3320 eller per e-post: vasasynskadade@gmail.com.

Svenska Synskadade i Mellersta Nyland

- Måndagsträffarna är kl. 13.00 på Hörnan, om inte annat nämns i programmet.
- Må 28.4 Ingen verksamhet i Hörnan, Distrikssekreteraren bortrest
- Må 5.5. Marin lunchmiddag på Brändö Seglare r.f.
- Må 12.5 Våraktiviteter utomhus med R5. Kaffe i Hörnan efter aktiviteterna.
- Helgen 17-18.5.2013 Friluftsdagar på Kaisankoti.
- Må 19.5. Picnic promenad med Nina vid Arabiastranden

- Må 26.5. Vårutflykt till Norrbacka gård

Anmälan till Nina senast tisdagen den 20.5.

- Må 2.6. Avslutning, Glassfest på balkongen, musikgäst. Meddela gärna om du deltar i glassfesten till Nina. Kansliet öppet måndag-tisdag 9.30-13.30, tfn. 09-612 1779, e-post: kansliet@ssmn.fi

Norra Österbottens Svenska Synskadade

- Vattengymnastiken på Öst-anlid, i samarbete med Folkhälsan, hålls på onsdagar. Grupp 1 kl.11.45 och grupp 2 kl.12.30. Vårterminen avslutas 30.4.

- Mimosel för damer träffas onsdagen 30.4 kl.13 på Fyren med Ann-Mari Ekstrand. Vårens sista träff hålls 14.5.

- Mimosel för synskadade i Karleby träffas onsdagen 30.4 kl.10 på Emeliehemmet. Förmiddagskaffe och trevligt program. I maj hålls träffen 28.5. Alla intresserade är varmt välkomna med! Hälsar Monica Bergdahl.

- Vi planerar en friluftsdag vid Lövbacka stuga i Fäboda-terrängen, i samarbete med Marja Eriksson från Jakobstads idrottsbyrå och finska synskadade i nejden.

Preliminärt datum är 16.5. Gemenskap ute i den vackra naturen, korvgrillning och kaffe med tilltugg.

- Vårterminens aktiviteter avslutas med en träff tisdagen 10.6 vid Maj-Len och Pehr Ahlstedts villa i Lepplax. Mer information om verksamheten i medlemsbandet och föreningsspalten i Österbottens Tidning på lördagar eller på www.fss.fi under länken 'distriktsföreningar' och 'Norra Österbotten'.

Välkomna med på våra träffar!

Svenska Synskadade i Västnyland

- Nästa månadsträff infaller den lördagen den 10.5 2014. Detta innebär avslutning på terminen. Som tidigare år 'äter vi ute'. Färden går mot Hangö där vi äter lunch på restaurang Magasinet.

Pris: 25 euro. Närmare info om klockslag och program meddelas på Medlemsbandet samt på Anslagstavlan i tidningen Västra Nyland. Anmälan senast fredagen den 2.5 till Eeva Hanner, tfn 050-595 4946 eller till Birgitta Nordström, tfn 044-336 8060.

- Föreningens yngre medlemmar samlas för en matlagningskurs den 7.4, 16.4 samt 5.5 kl.15.00-17.30 i

Ekenäs Högstadieskolas undervisningskök. Kursen leds av hushållslärare Anna-Maria Niskanen.

- Bocciaspelningen sker varje helgfri fredag, kl.14-16 i Seminarieskolans gymnas-tiksal i Ekenäs.
- Ungdomarna spelar Boc-cia, samma plats och klock-slag som ovan, lördagarna 26.4 samt 17.5 och 31.5.
- Bowlingen spelas i Ekenäs bowlinghall kl. 17-18 8.5 och 22.5. Kontakta vid be-hov Kim Åkerblom, tfn 044-919 5111.
- Filmönskemål tas emot in-för de syntolkade filmkvällar som kommer att infalla ons-dagen den 7.5 kl. 17.30 i Ly-an. Meddela Dina önskemål till Christel Eriksson på tfn 040-745 1933.

Välkommen med i verksam-heten önskar styrelsen.

Åbolands Syn-skadade

- Medlemmarna i Åbolands Synskadade r.f. samman-kallas till ordinarie årsmöte onsdagen den 23 april 2014 kl. 14-16 i föreningens verk-samhetscenter, Eriksgatan 5 A 9, 20100 Åbo. På mötet behandlas ärenden i enlighet med § 10 i stadgarna. Transporter ordnas enligt be-hov från Kimito och Pargas till gängse pris 10 euro tur/retur.

- Vi bowlar normalt varje fre-dag mellan klockan 13 och 14 i Pargas på Kasirata. Observera eventuella undan-tag långfredagen 18 april.
- Natur- och friluftsdag på Runsala (under planering).
- Åbolands Synskadade r.f. har fått en inbjudan av Varsin-ais-Suomen Näkövammai-set ry att bekanta sig med att spela sokkopingis.
- På måndagar kl. 16-18 tränar tävlingsspelare och på onsdagar klockan 16-18 tränar nybörjare vid Västra Långgatan i Åbo. För nybör-jare finns spelutrustning på stället. Intresserade kan kon-takta Håkan på telefon 0400 151 322 eller Antti Järvensivu på tfn 02-232 2203.
- FSS vårmöte i Valkeakoski 17-18 maj.
- Resa till Öland med Svens-ka hörselskadade r.f. i Åbo. 1.6 - 6.6.2014. Sommar, sol, hav och vind. Under två heldags rundturer besöker vi, tillsammans med vår lokalguide, de "stora" se-värdheterna på ön. Ena da-gen söderut och den andra norrut. Guiden tar också med på en rundtur i Kalmar. Vi bor tre nätter på Calmar Stads-hotell i Kalmar, pärlan vid Kal-marsund. För att resan skall bli av bör minst 25 personer delta. Pris 770 euro. För mera information kon-takta Håkan på tfn 0400-151 322, synskadade@gmail.com eller Birgitta Kronberg på tfn 02 - 458 4189, birgitta.kron-berg46@gmail.com

- En utfärd till Mariehamn planeras 27-28.6 med Väs-tis och Mellis distrikten. Av-färd fredagmorgon från Åbo med Viking Line. Sjöfrukost på båten sen fri samvaro. An-komst eftermiddag klockan 14.30 och sen City shopping samt guidning av Viva Holm. Syntolkad fotboll på kvällen kl 18.30 vid Wiklöf Holding Arena, IFK Mariehamn - HJK. Övernattning på Park Alandia hotellet. Boccia under lördag morgon på verksamhetscen-tret Ankaret. Avfärd mot fast-landet eftermiddag kl. 14.30. Buffet på båten. Framme i Åbo på kvällen ca 19.50. Vi återkommer till pris och bok-ningar sen FSS har tagit be-slut om eventuellt bidrag för resan.
- Söndag 6 juli "En midsom-marnatts dröm" kl. 17.00. Till-sammans med Svenska hör-selskadade r.f. i Åbo. Bobo Lundén har speciellt för Raseborgs Sommartheater skrivit en helt ny version av William Shakespeares klassi-ker fylld med humor, lek och stor igenkänningsfaktor. Pjä-sen har också blivit något av en schlagerhitmusikal med välkända låtar av bland an-nat Ledin, Peps Persson och Kirka. Förhandsanmälningar senast 23.6.2014 till Håkan på tfn 0400-151 322, synska-dade@gmail.com eller Birgit-ta Kronberg på tfn 02 - 458 4189, birgitta.kronberg46@ gmail.com. Pris: 70 euro för hörsel-/synskadade med-lemmar och 80 euro för icke

medlemmar. I priset ingår teaterbiljett, kaffe med bröd i pausen, lunch före teatern och busstransport från Åbo, Pargas och Kimito.

- Konstens natt 14.8 i Åbo. Fri samvaro och kultur ”mitt i stan” på Gillsgården. Mera info och program kommer senare.

- Eugenia seglats fredagen den 15 augusti.

“KANONSEGLATS”

KALKHOLMEN – BOLAX – KALKHOLMEN

Start ca kl 12.00 från Väst-anfjärds Kalkholmen. Seglen hissas 12.30. Framme vid Bolax ca 14.00 På Bolax kan vi bekanta oss med kano-erna från andra världskriget, besättningen berättar om historien. Fisksoppa kl. 15.00 med tillbehör och sen Kaffe med Labbnäspaj. Cirka 16.30 seglar vi tillbaka till Kalkholmen, ankomst ungefär 18.00. Transport ordnas och närmare information senare.

Ålands Synskadade

- Borstbindningskurs på Ankaret, måndagar kl.12-15. Nya medlemmar, även stöd-jande, är välkomna! Anmäl till Bettina på tel.0457-343 8950.

- Punktskriftskursen på Ankaret har slutat för denna termin.

- Boccia på Ankaret, tors-dagar kl. 12-15 , vid frågor

kontakta Fjalar Nylund på tfn 21882. Sista tillfället för denna termin är torsdagen den 17.4.

- Simningen har uppehåll denna termin på grund av lågt antal deltagare. Om in-tresse finns för simning un-der höstterminen 2014 kon-takta då Bettina.

- Månadsträff på Anka-ret måndagen den 12.5, kl.18.00. Mer info i lokaltid-ningarnas kalendrarsamt i taltidningen.

- Syntolkningen fortsätter som vanligt med teaterbesök och biobesök. Har du öns-kemål, hör av dig till orga-nisationssekreterare Bettina Gröning.

Kontaktuppgifter

Organisationssekreterare,
Bettina Gröning finns anträff-bar på Ankaret, Johannebo-vägen 7, måndag-tisdag, torsdag-fredag kl. 9-13

Telefonuppgifter

Ankaret, tel. 018-196 70

Mobil: 0457 34 38 950

E-post: aland.syn@aland.net

Svenska synskadade i Östnyland

- Svenska Synskadade i Östnylands majmånads-träff är lördagen den 24.5 kl. 13.00 på Kajutan, Ågatan 33 E, Borgå. Lovisabor kan

anmäla sig till Jonas på tfn 040-964 4672. Välkommen!

FSS finns också
på face-
book.
Du hittar
oss på
adressen
www.facebook.com/fssrf



Funderar du på något kring FSS?

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



Ordförande Bengt Ahlvik
Tfn: 044-777 8694
(telefontid tisdagar kl 14-16)
E-post: bengt.ahlvik@fss.fi



Organisationsledare Matthias Jakobsson
Tfn: 09-6962 3011
E-post: matthias.jakobsson@fss.fi

Vi lyssnar på alla tankar och idéer om vårt förbund!

ANNONS

Tandem-och vandringsläger

Norra Österbottens Svenska Synskadade r.f. ordnar ett kombinerat tandem- och vandringsläger 9 – 12.9.2014 på Norrvalla i Vörå. Lägret riktar sig till alla medlemmar inom FSS r.f.

I programmet ingår förutom tandemcykling och vandring, även vattengympa, golf, balans- och avslappningsgympa, morgonsim samt givetvis god mat och trevlig samvaro.

Logi i dubbelrum. Frukost, (matsäcks-)lunch, middag och kvällsbit från stående bord.

Närmare information och prisuppgifter i nästa nummer av FS samt på Medlemsbandet. Anmälningar senast 18.6 till Fyren/Ann-Sofie Grankulla, tfn 06-7234 880 / 050-3795 658. Deltagarna ryms med i den ordning de anmäler sig.