

Nr 4 april 2012
Finlands

Synskadade



4 Sömnen och drömmarnas betydelse

8 De Blindas Vänners understöd

16 Talboksproduktion som ett pussel



Innehåll Nr 4/12

- 3** Ledaren: Att vara synskadad
- 4** God natt - om sömnens betydelse
- 8** De Blindas Vänner: stöd vid livets olika skeden
- 12** De Blindas Vännerns understödsändamål
- 14** Ålands synskadade på besök till Stockholm
- 16** Celia: Taltidningsproduktion
- 17** Annon: Retina Internationals världskongress
- 18** Aktuellt
- 24** Aktuellt i distrikten
- 27** Annon: Punktskriftsskrivtävlingen ONKYO utlyst
- 28** Annon: Quinnor på wift

Finlands Synskadade är organisationstidning 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 101. Nummer 5/2012 utkommer 24.5, manusstopp 15.5.

Utgivare: Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf, Parisgränden 2 A 1, 00550 Helsingfors
Tfn 09-6962 300

Chefredaktör: Sofia Stenlund

Tfn 09-6962 3017

e-post: sofia.stenlund@fss.fi

Meddelanden och annonser mottas av chefredaktören.

Prenumerationer och adressändringar:

FSS kansli, tfn 09-6962 300

e-post: kansliet@fss.fi

Pärmbild: Rekreativsläger på Onnela

Foto: De Blindas Vänner/Juha Vääräkangas

ISSN 0789-5739

Arkmedia, Vasa 2012



Att vara synskadad

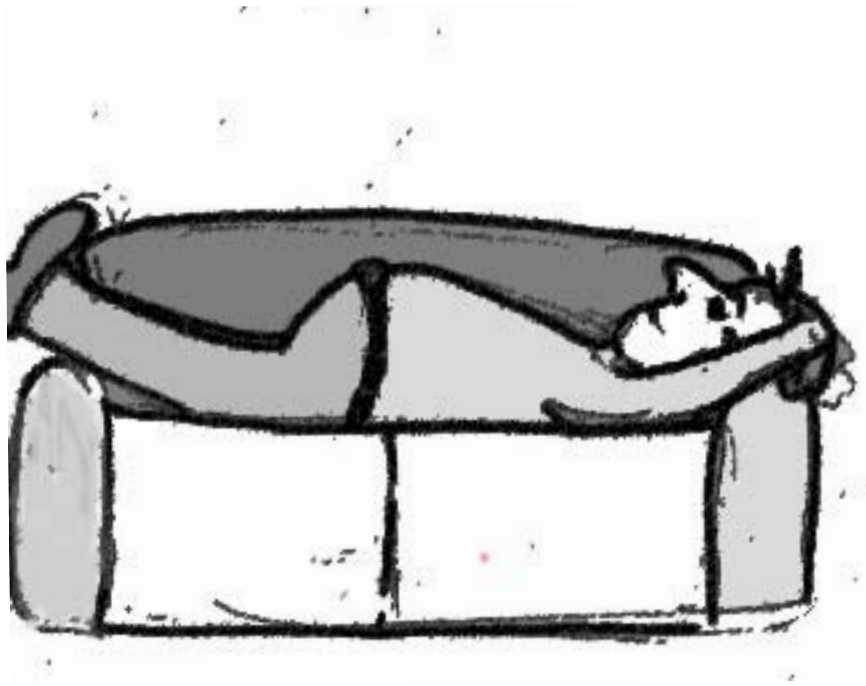
FSS ska, som vi vet, jobba för att skapa ett så gott liv som möjligt för synskadade, men vad innebär det att vara synskadad eller att ha en synskada. Åhörde nyligen en av våra duktiga informatörer som talade om att vara synskadad inför en grupp kvinnor. Temat var alltså att vara synskadad, och åhörarna, varav jag mig veterligen var den enda synskadade, fick bl.a. god inblick i olika ögonsjukdomar, olika hjälpmedel, olika sätt att hjälpa synskadade. Medan jag lyssnade gick mina tankar till begreppen att vara synskadad och att ha en synskada; är de synonyma eller innefattar de olika attityder och värderingar? Tankarna hade också väckts tidigare av en annan medsystemer men aktualiserades igen. (Jag menar inte att en informatör ska filosofera över begreppen då det informeras.)

Vilken är då skillnaden, och är det viktigt att filosofera över den? Jag kan bara utgå från mina egna funderingar med respekt för att någon annan tycker annorlunda. Att ha en synskada betyder, för mig, en egenskap bland alla andra, både positiva och negativa, som kan beskriva en person där synskadan inte tar överhanden utan är endast en komponent bland alla andra, visserligen en komponent som ibland inverkar opraktiskt på vardagen. Att vara synskadad innebär, för mig, att synskadan beskriver personen och spelar den största rollen i den människans liv, är

huvudaktören allt kretsar runt. Då är det lätt hänt att man glömmer andra viktiga faktorer i livet.

Naturligtvis är detta en generalisering, men det fick mig att tänka över mitt eget förhållningssätt till min synskada och bearbetning av den. I detta sammanhang vill jag betona de rehabiliteringskurser FSS ordnar, för där kan man få hjälp och råd att leva ett så gott liv som möjligt, oberoende om man är synskadad eller har en synskada. Dessutom träffar man andra i liknande situation eller kanske värre. Jag uppmanar alla att någon gång söka till kommande rehabiliteringskurser, ofta med FPA som medaktör, vilket innebär att läkarintyg krävs och att alla inte får komma med. Vill man främst träffa andra och öka välmåendet kan man delta i någon träff eller något seminarium. Inom FSS ordnas det ju olika seminarier för kvinnor och män, helt oberoende av FPA varför inget läkarintyg krävs, men då måste man räkna med en kostnad.

Dessutom gäller det att anmäla sig så snabbt som möjligt för att rymmas med, eftersom deltagarantalet är begränsat. Någon annan finner andra lösningar, men det viktigaste är att man bearbetar sin synskada på bästa möjliga sätt, vilket inte är en engångsföreteelse utan en livslång process, där FSS förhoppningsvis har stor betydelse.



God natt - Sov gott

”Morgonstund har guld i mund”, stavade jag mig till som litet barn på en handsydd väggbonad på väggen vid min mormors säng. Hur stor guldkant vår nya dag kommer att få beror på hur bra vår nattsömn har varit. I denna artikel berättar Arto Vanhanen mer om sömnens betydelse.

God nattsömn är ett av våra viktigaste hälsoelement. Sönnen är viktig för hälsan, t.o.m. viktigare än att äta hälsosamt och motionera. Människan sover en tredjedel av sitt liv. En hälsosam livsrytm är indelad i tre åtta timmars faser, en för sömn, en för fritid och en för arbete. Sömnbehovet varierar men i medeltal behöver människan

sju till nio timmar sömn. God sömn påverkar bl.a. inlärningsförmågan, minnet och skaparförmågan. Sömnproblem har gjort livet svårt för dagens stressade människor. Insomningssvårigheter beror bl.a. på felaktiga dagsvanor och olämplig sovmiljö. Man vet i dag en hel del om sömn och hur man kan förbättra den med sömnterapi.

Sömnen rehabiliterar

Alla vet hur det känns när man har sovit gott. Man är full av energi för att ta itu med dagens arbete. För att kunna sova bra behöver man vara trygg och avspänd samt ha lugn och ro omkring sig. Vår livsstil är uppbyggd på ett sätt som leder till sömnstörningar för många människor. Vila behöver inte nödvändigtvis vara sömn. Den kan också vara avkoppling, återhämtning efter ansträngande prestationer eller avvikelser från dagsrutiner. Ansträngda muskler behöver dock ordentlig vila under natten. Sömnbehovet ökar i takt med fysisk ansträngning. Sömnbrist gör människan passiv då energin inte räcker till för muskelarbete.

Bra sovunderlag ger stöd åt ryggraden och gör det möjligt för kroppsmuskulaturen att slappna av. I den avslappnade muskulaturen ökas blodcirkulationen och ämnesomsättningsprocesserna. Slaggprodukterna avlägsnas och musklerna förbereder sig för nästa dag. Regelbunden sömnrytm förbättrar hjärnfunktionerna. Hjärnfunktionerna sker under sömnen nästan lika aktivt som i vaket tillstånd. Sömnen består av olika djupa NREM- och REM-faser, under vilka medvetandet varierar.

Under REM-fasen förnyas och förstärks nervfunktionerna, samtidigt som energireserverna kompletteras och kroppens vävnader förnyas. Under REM-sömnen är kroppsfunktionerna aktiva. Andningen, blodtrycket och muskelspänningarna växlar snabbt. Det förekommer snabba



*”Drömmarna
är
beroende av
tidigare
upplevelser,
visuella och
audiella”*

ögonrörelser, därav förkortningen REM, Rapid Eye Movement (snabba ögonrörelser). Lätta vakentillstånd då och då hör till saken. Längre sömnavbrott kan uppkomma av störande ljud, ljus, smärta, eller obekväma säng. Personer som sover för lite eller oregelbundet kan under dagen lida av koncentrationsvårigheter och störningar i medvetandet.

Till riskgrupperna hör skiftarbetande personer så som hälsovårdspersonal, yrkesflygare och chaufförer. I Finland omkommer årligen i trafikolyckor ca 50 personer på grund av trötthet. Vid sidan av stress är sömnlöshet orsaken till burn-out.

Inre väckarklocka

Ljuset reglerar vår inre hormonala klocka som berättar när det är dags att vara aktiv eller sova. Oberoende av synförmågan påverkar ljuset hjärnans tallkottskörtel som ansvarar för produktionen av sömnhormonet melatonin. Melatoninet reglerar sömnen. Ljuset hindrar hormonproduktionen, mörkret igångsätter den.

Ljuset gör oss pigga, mörkret trötta. Om en människa är mycket i mörker avsöndras tröttande melatonin hela tiden och hon är hela dagen hängig. När hon på kvällen vid läggdags skulle behöva rikligt av hormonet så finns det inte där. Många, bland dem blinda, tar melatonin som sömnmedicin för att återställa sömnrutmen. Till skillnad från klassiska sömnmediciner skapar melatoninet inget beroende.

Utsöndringen av melatonin från tallkottskörteln är störst i pubertetsåldern, vilket förklarar de ungas starka sömnbehov. Med åldern minskar den naturliga hormonproduktionen varför ett extra intag hos äldre kan vara befogat. Melatoninet är dessutom ett livselixir som har en hälsosam effekt på hela kroppen. En tillräcklig mängd ljus under dagen gör att kroppen rättar till sin inre klocka. Genom att sent på kvällen undvika starkt ljus kan man påskynda melatoninproduktionen och sova gott.

Drömmens värld

Under REM-fasen drömmar vi. Drömmarna baserar sig på hjärnas minnesfunktioner. Av miljoner inkomna yttre retningar

sammanställer hjärnan drömmarna. Drömmarna är beroende av tidigare upplevelser, både visuella och audiella. Hos seende människor är de visuella drömmarna dominerande. Hos en person som förlorat sin syn i medelåldern, helt eller delvis, härrör sig de visuella drömmarna alltid från tiden före synskadan.

En blindfödd person har bara ljuddrömmar men kan, på samma sätt som i vaket tillstånd, uppleva närvaro av t.ex. personer och händelser. Vissa på hjärnan starkt präglade upplevelser så som långvarigt yrkesarbete, värnplikt och krigsupplevelser, arbetslöshet, förlust av något, traumatiska upplevelser och handikapp ger ständigt återkommande likadana drömmar. Repeterande drömmar kan även ha starka positiva upplevelser som bakgrund.

Mina återkommande drömmar går oftast tillbaka till min värnpliktstid i reservofficersskolan, studietid vid universitetet och min tid som lärare i Kotka Svenska Samskola. De visuella intrycken programmerades in i min hjärnas "hårdskiva" och trots att jag idag är blind så kan jag i drömmarna tydligt igenkänna t.ex. mina lärarkolleger. Det är underbart att i drömmarnas värld vara seende.

Sömngångare

Sömnstörningar är vanliga hos både seende och synskadade barn. De kan yttra sig på många olika sätt. Barnet kan t.ex. vakna och börja tala osammanhängande, bulta huvudet på dynan och göra snabba onaturliga kroppsrörelser. Synskadade

barns abnorma rörelser s.k. blindismer kan bidra till rörelserna. Sömngång kan ställvis förekomma hos en fjärdedel av barnen. Hos de flesta försvinner fenomenet med åldern.

Sömngången inträffar vanligen under den djupa REM-sömnfasen, ett par timmar efter insomnandet. Fenomenets egentliga orsak är okänd, men stress, ångest, trötthet, sömnbrist, feber, obekant omgivning och oljud kan utlösa den. Fenomenet kan också vara ärftligt. Sömngångare är i allmänhet ovetande om sina handlingar. De kan göra långa promenader, känna på olika föremål, försöka äta eller laga mat. Fullvuxna kan t.o.m. försöka köra bil. Rörelserna är vanligen klumpiga och sömngångaren är utsatt för olyckor.

Fenomenet är i allmänhet ofarligt och behöver ingen vård om det sker sällan. Det bästa är att ledsaga vandraren utan att väcka henne tillbaka till sängen. En väckt sömngångare kan vara rörig och aggressiv. Återkommande sömngång stör barnets och de övriga familjemedlemmarnas nattsömn och förorsakar dagtrötthet. En regelbunden dygnsrytm, lugna kvällar och regelbundna sovtider minskar problemen.

Om fenomenet drabbar ett barn ofta vid samma tidpunkt, är det bra att väcka barnet ungefär 15 min. före anfallet väntas och sedan få barnet att somna på nytt. Det är skäl att kontakta en läkare om sömngången upprepas ofta, fortsätter över pubertetsåldern eller förorsakar kroppsskador.

Text: Arto Vanhanen



■ Här, och på pärmen till detta nummer av Finlands Synskadade, kan vi se bilder från rekreationsperioder som De Blindas Vänner varit med om att förverkliga.

De Blindas Vänner: **stöd** **vid livets olika skeden**

På FSS planeringsråd mellan förbundsstyrelse och distriktsföreningarna i mitten av mars i år var De Blindas Vänner ordförande och verksamhetsledare Ture Tähtinen gäst. Han berättade om organisationens verksamhet, kanske främst om de understöd och bidrag som man inom föreningen hoppas att hittar fram till synskadade personer i ännu större utsträckning. I år firar organisationen 125-årsjubileum.

De Blindas Vänner rf grundades år 1887 med syftet att arbeta för synskadades väl. Under många års tid var utgångspunkten i organisationens verksamhet att dela ut understöd och stipendier. Då föreningen senare tog ansvar för administration av stiftelsen Helsingin Sokeaintalo och fastigheten samt verksamheten i Onnela värds-hus år 2009 upptog dessa ansvarsområ-den en allt större del av ordförande Ture Tähtinens arbetsinsats.

En anledning att omstrukturera beslutsfat-tandet kring understödsarbetet mot ett mer flexibelt system uppstod. Föreningen grundade år 2009 en understödskom-mitté, som behandlar större delen av de understödsansökningar som inkommit enligt de instruktioner för verksamheten som förankrats av styrelsen.

Understödskommittén utses årligen av arbetsutskottet, och till kommittén hör för närvarande prost Ari Suutarla, lektor Marika Carlborg samt föreningens sekre-terare Miia Jalonen. Ari Suutarla är själv blind och hörselskadad.

Han har innan pensionsåldern varit yrkes-verksam inom Kyrkostyrelsen, med handi-kappfrågor som ansvarsområde. Han har varit aktiv inom De Blindas Vänner sedan år 1970. Samtidigt har han arbetat som präst för blinda.

Marika Carlborg, lektor och teamförman vid Centralparkens yrkesinstitut, instansen Arla, har varit yrkesverksam inom synska-deområdet i 16 år. Utöver sin branschkän-nedom har hon även utbildningsfrågor som specialområde.

Miia Jalonen har arbetat som sekreterare

för De Blindas Vänner i 5 år och känner exempelvis till kontorsrutinerna, förening-ens stadgar och alla frågor som behandlar ansökningsförfarandet.

De beslut som understödskommittén fattar följer föreningens linje och är enhäl-liga. Beslutsfattandet är inte beroende av enskilda medlemmar utan följer de tydliga regelverk som finns kring verksamheten.

- Vid behov kontrollerar understödskom-mittén innehållet i verksamhetsinstruk-tionerna enligt de förändringar som sker med tiden och inom enskilda områden. Dessa förändringar godkänns sedan av styrelsen, förklarar Ture Tähtinen.

Som ordförande för understödskomit-tén fungerar för närvarande Ari Suutarla. Understödskommittén kan bevilja ett bidrag på högst 2000 euro. Större anspråk sänds via understödskommittén till be-handling av arbetsutskottet.

De Blindas Vänner beviljar understöd för hela landet. Under de senaste åren har understöd och gåvor delats ut i hela landet, så gott som i proportion till antalet synskadade. Exempelvis senaste år, 2011, beviljade De Blindas Vänner understöd, stipendier och priser för sammanlagt 233 000 euro. Understödskommitténs verk-samhet har alltså även en stor ekonomisk inverkan.

Ändamål för understöd

De Blindas Vänners understöd, gåvor och stipendier beviljas på basis av ansökningar och ansökningstiden är fortlöpande. En korrekt ifyllt ansökan, med samtliga bila-

“Vi måste behandla alla ansökningar på ett jämlikt sätt”

gor som erfordras bifogade, behandlas på understödskommitténs påföljande möte. Understödskommittén håller möten ungefär en gång i månaden.

Understödsansökan kan behandlas på bara några dagar såvida den synskadade befinner sig i en utsatt situation som kräver snabba åtgärder. Snabb behandling förutsätter egna initiativ mellan rehabiliteringsrådgivaren, de sociala myndigheterna eller församlingens medarbetare och De Blindas Vänner.

Alla synskadade kan ansöka

Alla finländska synskadade personer kan ansöka om understöd från De Blindas Vänner. Deras invaliditetsprocent bör vara minst 50 procent och de bör befinna sig i en sådan situation där det finns ett behov av hjälp. Ansökningarna behandlas kon-

fidentiellt, objektivt och med respekt och understödet beviljas såvida det finns en grund för det.

- Om det finns ett problem som kan lösas genom ekonomiskt understöd, försöker vi ta hand om det, säger Ari Suutarla. Medlemmarna i understödskommittén lyder under definitiv tystnadsplikt, såsom alla som arbetar med ärenden hos De Blindas Vänner. Att be om hjälp är aldrig en skam, och det finns ingen stämpel som läggs på den som ansöker om understöd.

De Blindas Vänner är grundat för 125 år sedan för att hjälpa synskadade. Även om understödsfältet ser lite annorlunda ut är föreningen stolt över att den fortfarande får verka enligt sin ursprungliga målsättning: att vara till hjälp för synskadade personer.

Bilagor och helheten är viktiga

De Blindas Vänner kan inte hjälpa till med att fylla i ansökningarna eftersom man bara har två anställda: verksamhetsledaren och sekreteraren. Man bedömer att det inte är rättvist mot övriga sökande om någondera av de anställda skulle bidra till ifyllandet av en enskild sökandes blankett och sedan senare vara med om att fatta beslut om samma ansökan.

Till hjälp för ifyllandet av ansökan finns vanligtvis till exempel den egna personliga assistenten, FSS rehabiliteringsrådgivare, centralsjukhusens rehabiliteringshandledare eller andra personer som finns i personen ifrågas närhet. Det finns också

cirka 1000 diakonianställda som är villiga att hjälpa till.

- Det är inte så svårt att fylla i blanketten om understöd. Det finns tydliga anvisningar för ifyllandet på De Blindas Vänners webbplats. Där hittar man även ansökningsblanketterna, varav rekommendationen är att använda den elektroniska versionen. Fritt formulerade ansökningar behandlas inte alls längre eftersom de alltid är bristfälliga.

- Vi i understödskommittén fattar besluten på basis av ansökningshelheten. Vi måste behandla alla ansökningar på ett jämlikt sätt, säger Marika Carlborg.

De Blindas Vänner önskar även att man bifogar bilagor till ansökan. Eftersom organisationen inte har någon direkt medlemskår saknar man register med personuppgifter om enskilda personer. Därför måste man också i sina bilagor kunna styrka att man är synskadad och att man har en motiverad anledning till att beviljas understöd. Om detta inte framkommer tillräckligt tydligt på basis av bifogade intyg kan föreningen kräva uttalanden från professionella inom branschen.

Understöd beviljas på basis av ett helhetsperspektiv baserat på den som ansöker om understöd. Ju bättre och fullständigare det framkommer i ansökan, desto lättare är det att fatta beslut. År 2011 fick 71 procent ett positivt eller delvis positivt beslut på sin ansökan.

- I ansökan berättar den ansökande om sin situation för en oftast helt obekant person. Därför bör man fundera på hur ansökan ser ut ur läsarens perspektiv, säger Miia Jalonen.



■ Understöd för att grunda ett eget hushåll för synskadade personer som ingått äktenskap är ett av de understöd De Blindas Vänner erbjuder.

Under Ture Tähtinens besök hos FSS kom flera samarbetspunkter på tal. Som en del av sitt 125-årsjubileumsår delar organisationen ut ett antal talande vågar till synskadade personer, och dessa kommer även att i viss mån delas ut till svenskspråkiga enligt en viss andel.

Mer information om detta projekt kommer att komma i nästa nummer av Finlands Synskadade.

Ett annat sätt att samarbeta kunde vara i form av de semesterveckor med semes-

terbidrag som ordnas på Vårdshus Onnela. Om intresse och engagemang finns hos förbundet och dess egna distriktsföreningar och om De Blindas Vänner anser att det finns intresse och är motiverat, kunde en av dessa semesterveckor ordnas på svenska. Planerna är ännu på idéstadiet, men många positiva röster hördes under FSS Planeringsråd.

Men vilka understöd är det som ansöks mest om från De Blindas Vänner?

- Man kan nog säga att det är understöd och stipendier för examen och grundande av eget hushåll som får flest regelbundna ansökningar. I någon mån ansöker man även om ekonomiska bidrag, berättar Ture Tähtinen.

**Text: Sofia Stenlund och Ali Kinnunen
Foton: Juha Vääräkangas**

De Blindas Vänner understödsändamål:

För dessa ändamål kan du ansöka om understöd från De Blindas Vänner:

Understöd vid ingående av äktenskap

De Blindas Vänner beviljar ett startbidrag för bildande av eget hushåll till synskadade personer som ingått äktenskap. Gåvan beviljas genom ansökan och om understöd kan ansöka samtliga till giftermål vigda synskadade män och kvinnor.

Semesterstöd

De Blindas Vänner rf kan bevilja synskadade personer fem dygn långa rekreationsperioder att användas på Onnela Vårdshus i Tusby som upprätthålls och ägs av De Blindas Vänner. Den största delen av semesterstöden delas ut via Synskadades

Centralförbunds distriktsföreningar. Rekreationsledigheterna fördelas till verksamhets- och distriktsföreningarna inom Synskadades Centralförbund, vilka beslutar om fördelningen till sina egna medlemmar. Ansökningstiden pågår fram till slutet av februari månad.

De Blindas Vänner rf beviljar även semesterbidrag på basis av ansökan som görs av medarbetare inom diakonin. Ansökningsprocessen administreras av Kyrkostyrelsen. Dessa semesterbidrag beviljas inte på den synskadade personens eget initiativ utan är avsedda för de synskadade personer som befinner sig i svagast situation.

Understöd i uppmuntrande syfte

De Blindas Vänner rf belönar studerande som avlägger examen med ett bidrag i uppmuntrande syfte. Detta bidrag kan man ansöka såvida man har avlagt en examen som integrerad elev i en allmän utbildningsinstans. Understöd beviljas inte personer som avlagt examen vid utbildningsinstanser med specialundervisning.

Anskaffning av apparatur

De Blindas Vänner rf kan bevilja understöd för anskaffning av apparatur som är nödvändig i hemmet, såvida dessa understöd inte beviljas av FPA eller andra sociala instanser.

Deltagande i hantverksbasarer

De Blindas Vänner rf stöder hantverkare inom för synskadade traditionella hantverksområden i deras yrke. Vi stöder i hyror för försäljningsbord- och platser då hantverkare deltar i julbasarer och andra försäljningstillfällen.

Övriga understöd

De Blindas Vänner beviljar av tradition understöd till synskadade för exempelvis studier eller deltagande i konferenser relaterade till synskadearbete. Organisationen kan bevilja understöd till synskadeorganisationer som verkar inom synskadeområdet i Finland såvida de beviljade medlen riktas till arbete där synskadade personer direkt gagnas.

Oftalmologisk forskning

De Blindas Vänner rf kan bevilja understöd för oftalmologisk forskning, i synnerhet för unga forskare. Understödet är i regel högst 30 000 euro.

Ekonomiskt trångmål

De Blindas Vänner kan bevilja understöd till privatpersoner som har betalningsproblem, befinner sig i en svår ekonomisk situation eller direkt ekonomiskt trångmål.

Fakta: De Blindas Vänner

- Fyller 125 år i år. Jubileumsårets beskyddare är minister Elisabeth Rehn
- Föreningen administreras av en styrelse, ett arbetsutskott och en ordförande.
- Läs mer om organisationen på deras webbplats, www.syry.fi eller på Facebook





■ Birgit Kroneld, Bern Löfman, Lars Nylund och Erika Strömberg-Jansson var några av de cirka 20 Ålandsrepresentanter som besökte SRF.

Ålands synskadade besökte Stockholm

Den 15 mars åkte en grupp representanter från Ålands Synskadade på besök till SRF-kansliet i Enskede i Sverige. De fick bland annat höra mer om SRF:s medlemsvärvningskampanj och bekanta sig med Synskadades Museum. Här berättar Ålandsdistriktets ordförande Börje Troberg lite mer om besöket.

M/s Rosella avgick kl. 8.00 ifrån Mariehamn, och kl. 11.00 var vi framme i Enskede. Pia Pålsson och Bengt Troberg mötte oss vid bussen, och visade oss in till det gamla styrelserummet på SRF. Där började Bengt med att hälsa oss välkomna och redogjorde för sin väg ifrån Åland på 1970-talet via Värmland till sitt nuvarande jobb på SRF. Han berättade också om hur synskadeorganisationen i Sverige är uppbyggd och om verksamheten.

Museum och hjälpmedel

Pia berättade om lyckopenningen, och om ledarhundskalendrarna, som säljs till förmån för förbundets verksamhet.

Efter lunch, var det dags för ett besök i deras museum. Gilda Stiby tog oss med på en fängslade tidsvandring genom synskadevärlden. Vi fick titta och känna på olika bruksföremål och hjälpmedel och Gildas berättelser fick allt att kännas levande.

Därefter delade gruppen sig i två delar för att rymmas in i hjälpmedelsbutiken och Iris media. I butiken fick vi bekanta oss med hjälpmedel av olika slag. Själv passade jag på att skaffa mej ett nytt svensktalande måttband.

Mer om syntolkning

På Iris media producerar man ljud- och talböcker, tidningar och tidskrifter, och man gör också syntolkningar till filmer. Tillbaka i styrelserummet blev vi bjudna på eftermiddagskaffe. Under kaffet berättade

“Många saker har vi ju gemensamt med Sverige”

tade Karin Hjalmarsson om medlemsrekrytering, jämställdhetsfrågor och om ledarhundsverksamheten. Åsa Nilsson berättade bl.a. om deras webbsida och om webbradion. Hon hade tillsammans med Sune Ohlsson följt oss under dagen med webbradiomikrofonen. Under hemresan diskuterades intrycken från dagen. Många saker har vi ju gemensamt med Sverige. Hur man behåller gamla medlemmar och får nya att ansluta sig, är något man funderar på där, och det känner man ju igen. Problemet med det minskade ekonomiska understödet känns ju heller inte helt obekant.

Efter en fullspäckad dag, var vi tillbaka i Mariehamn kl. 22.15.

Text: Börje Troberg
Foto: Åsa Nilsson



Att producera en talbok är som att lägga ett pussel

Celia-biblioteket producerar 1 500 nya talböcker varje år. Att producera en talbok är som att lägga pussel, eftersom många saker måste falla på plats innan kunden kan lyssna på talboken. Att producera en talbok kan räcka mellan två och fyra månader.

När bokvalsgruppen har beslutat sig för att producera en talbok för bibliotekets samlingar av en tryckt bok, börjar sökandet efter en lämplig inläsare och samordningen av tidtabeller. Till inläsare väljs en person i lämplig ålder vars kön, röst, språkkunskaper och allmänna erfarenheter lämpar sig för den ifrågavarande boken.

Inläsare på hebreiska?

“Ibland får man nog söka med ljus och lykta efter en lämplig inläsare. För någon tid sedan producerade vi en bok där det fanns hebreiska ord. Till sist hittade vi en präst, som kunde uttala hebreiska. I en talbok hör man nog på innehållet om inläsaren är helt ute och cyklar”, skrattar Celas

produktionschef Kirsi Yläne. En talbok är i genomsnitt tio timmar lång. Att läsa in talboken tar dubbelt så lång tid, och inläsarna kan bara jobba några timmar per dag. Rösten håller i regel inte för längre pass och även intensiteten i inläsningen avtar.

I Celia-bibliotekets nättidning Poängen får du veta mera om hur det går till att producera en talbok. I årets första nummer kan du också läsa om hur Celia når ut till unga kunder med dyslexi samt om hur Äppelhyllan för barn och unga gör det lättare att hitta boken i Uleåborgs huvudbibliotek.

Utse årets talbok 2012 senast den 31 maj

Ett talboksråd utser Årets talbok 2012 bland de nya talböcker Celia-biblioteket producerat under åren 2010-2012. Prisceremonin ordnas i november 2012. Då Årets talbok utses beaktas interaktion mellan boken och inläsaren, alltså hur boken och läsaren möts.

Talboksläsare kan påverka valet genom att lyssna på talböcker och ge förslag till Årets talbok. Förslag samt motiveringar kan sändas till talboksrådet på adressen raati@thplst.nkl.fi.

Text: Johanna Kainulainen

Foto: www.celia.fi

Annons: Retina Internationals 17:e världskongress

Gateway to vision – Tor zum sehen

14-15 juli 2012, Hotel Grand Elysée, Hamburg, Tyskland

Retina Internationals världskongress är ett unikt evenemang för retinitiker och deras anhöriga. Kongressen innebär en möjlighet till att vara i omedelbar diskussionskontakt med världens ledande retinitisforskare. En chans man inte vill missa! Under kongressen presenteras mångsidig och internationell forskning kring retinitis samt rapporteras kring nya vårdformer. På programmet finns även punkten "fråga experten".

Programmet innefattar inte bara föreläsningar, utan möjlighet att lära känna retinitiker och forskare under kaffepauser, luncher och sociala evenemang.

Kongresspråken är engelska och tyska.

Om du vill anmäla dig samtidigt som övriga finländska deltagare kan du anmäla dig till Maija Lindroos, tfn 040 700 0323.

Aktuellt

Medborgarinitiativ ny möjlighet att påverka

Medborgarna kan från och med den 1 mars 2012 använda sig av ett nytt påverkningssmedel på statlig nivå, medborgarinitiativ. Medborgarinitiativet ger medborgarna möjlighet att få upp ärenden till behandling i riksdagen. Målet med det nya systemet är att främja fri medborgarverksamhet och därigenom stärka medborgarsamhället, där olika befolkningsgrupper aktivt deltar i och påverkar utvecklandet av samhället.

Enligt en ny bestämmelse i grundlagen, som träder i kraft vid ingången av mars, ska minst 50 000 röstberättigade finska medborgare ha rätt att lägga fram initiativ för riksdagen om att en lag ska stiftas.

Ett lagförslag eller ett förslag om att lagberedning ska inledas

I lagen om medborgarinitiativ föreskrivs om förfarandet för att lägga fram ett medborgarinitiativ.

Ett medborgarinitiativ får väckas av en eller flera röstberättigade finska medborgare. Den som väcker ett initiativ ska utse minst en företrädare och en ersättare som ska sköta de praktiska åtgärder som hänför sig till initiativförfarandet.

Ett medborgarinitiativ kan innehålla antingen ett lagförslag eller ett förslag om

att lagberedning ska inledas. Ett initiativ kan också gälla ändring eller upphävande av en gällande lag. Om initiativet utformas som ett lagförslag, ska det innehålla själva lagtexten. Ett initiativ ska gälla endast en ärendehelhet och det ska alltid innehålla motiveringar till förslaget.

Stödförklaringar ska samlas in inom sex månader

Underskrifter som stöder ett medborgarinitiativ, dvs. stödförklaringar, ska samlas in inom sex månader. De ska samlas in på papper eller på elektronisk väg i ett datanät. För insamlingen av stödförklaringar i pappersform ska den av justitieministeriet fastställda blanketten användas.

Vid insamling på nätet är det möjligt att utnyttja antingen ett datasystem som tillhandahålls av den som väckt initiativet eller en avgiftsfri nättjänst som upprätthålls av justitieministeriet och som tas i bruk i slutet av år 2012. När man använder ett datasystem som tillhandahålls av den som väckt initiativet, ska systemet godkännas av Kommunikationsverket.

Väckande av ett initiativ och insamling av stödförklaringar på nätet förutsätter alltid s.k. stark autentisering, till exempel användning av bankkoder eller teleoperatörernas system för mobil identifiering.

Behandling av initiativet efter att insamlingen har slutförts

Den som väckt initiativet ger in stödförklaringarna till Befolkningsregistercentralen, som kontrollerar deras riktighet och fastställer antalet godkända stödförklaringar. Om antalet godkända stödförklaringar uppgår till minst 50 000, kan den som väckt initiativet lämna in initiativet till riksdagen för behandling.

Om initiativet inte har överlämnats till riksdagen senast inom sex månader, förfaller det.

Riksdagen är skyldig att ta upp ett medborgarinitiativ till behandling, men bedömer sedan om initiativet ska godkännas eller om eventuella ändringar ska göras. Om riksdagen förkastar initiativet, kan ett nytt medborgarinitiativ om samma ärende läggas fram.

Offentliggörande av ekonomiskt stöd och skydd för personuppgifter

Bidragsbelopp som fås för framläggande av ett initiativ och uppgift om givarens namn ska offentliggöras, om värdet av det bidrag som en och samma givare har gett är minst 1 500 euro.

Då stödförklaringar samlas in och det inte ännu är säkert om ärendet ska tas upp till behandling i riksdagen, får undertecknarens namn och övriga personuppgifter inte finnas tillgängliga för allmänheten eller andra undertecknare. Även när stödförklaringar samlas in via den av justitieministeriet upprätthållna nättjänsten är stödförklaringarna sekretessbelagda. Undertecknarnas namn offentliggörs först efter att Befolkningsregistercentralen har kontrollerat att antalet stödförklaringar uppgår till det krävda minimumtalet, 50 000.

Ytterligare upplysningar:

per e-post: kansalaisaloite.om@om.fi

Hilma - stödcentral för invandrare med funktionsnedsättning

Målet för de funktionshindrade invandrarernas stödcentral Hilma är att funktionshindrade invandrare skall integreras och lära sig klara sig på egen hand i Finland.

Stödcentralen Hilma erbjuder stöd och rådgivning åt funktionshindrade invand-

rade, deras anhöriga och dem som arbetar med denna grupp handikappade. Stödcentralens verksamhet är riksomfattande och den riktar sig till alla handikappgrupper. Centralen verkar under Finlands Handikappforum och får stöd av Penningautomatföreningen.

Målen för Stödcentralen Hilma för funktionshindrade invandrare är:

- att främja integrationen av funktionshindrade invandrare.
- att arbeta för att de funktionshindrade invandrarna skall beaktas i organisationers och myndigheters verksamhet
- att öka kännedomen om minoriteterna och på så sätt förebygga diskriminering.

Stödcentralens verksamhetsformer:

- erbjuder hjälp- och rådgivningstjänster till enskilda klienter.
- erbjuder rådgivningstjänster till organisationer och myndigheter.
- kartlägger de funktionshindrade invandrarnas situation i Finland.
- informerar om de funktionshindrade invandrarnas situation i Finland.
- producerar informations- och kursmaterial.
- erbjuder kurser för intressegrupper som organisationer och myndigheter.
- bedriver samarbete med handikapp- och

invandrarorganisationer samt med myndigheterna.

Finlands Handikappforum rf arbetar för de funktionshindrades samhälleliga ställning och välbefinnande.

Finlands Handikappforum rf är en samsamarbetsorganisation för 28 riksomfattande handikapporganisationer. Finlands Handikappforum representerar handikapporganisationerna i både nationellt och internationellt samarbete. Forumet koncentrerar sig i sin verksamhet inom landets gränser på att trygga att de funktionshindrade skall vara delaktiga på lika grunder.

Målet för handikappforumet är att främja de funktionshindrade personernas jämställdhet och möjligheter att på lika villkor delta i samhället med hjälp av handikapporganisationernas samarbete. Finlands Handikappforum representerar de finska handikapporganisationerna i både nationellt och internationellt samarbete.

Läs mer på: www.tukikeskushilma.fi

Sociala medier inte tillgängliga för alla

Sociala mediernas sociala funktion är skenbar. Man hyser stark tilltro till sociala medier och deras tillgänglighet. För synskadade användare finns det dock grän-

ser, redan när man når den mest populära sociala tjänsten Facebook.

Synskadades Centralförbund öppnade

sina Facebook-sidor i januari (precis som FSS), på önskemål av såväl medlemmar som organisationens egna enheter. Idag har man över användare som gillar sidan och förbundet är engagerade i att bygga upp sin nätbaserade serviceform.

- För synskadade användare finns det fortfarande hinder på Facebook. På sätt eller annat kommer man åt att skriva på huvudsidan och läsa det som andra skriver, men applikationer, som till exempel spel, är inte tillgängliga för dem, säger nättidningsmatör Tommi Pätynen.

Mobilversionen av Facebook fungerar aningen bättre än basversionen då man har tillgång till skärmläsare. Men det löser inte heller problemen.

Användarperspektivet viktigast

En svår fråga, kommenterar kommunikationsutbildare Piritta Seppälä på Viestintä-Piritta, angående tillgänglighet och sociala medier.

- Om man kunde implementera någon form av avläsningssystem, via till exempel en webbplats, till de vanligaste tjänsterna inom sociala medier skulle de vara användarvänligare för synskadade personer, funderar hon.

En sådan process skulle dock vara stor och arbetsdryg. Det är viktigare att utveckla själva serviceformerna så att de är mer användarvänliga tillsammans med användaren än det är med tekniska applikationer och hjälpmedel.

Personer som potentiellt kunde gynnas av en utveckling ur användarsynpunkt är enligt vissa uppskattningar ungefär 1,7 miljoner.

Hörs användaren?

Om man vill kan man skicka in sina idéer till det stora amerikanska börsbolaget. Tommi Pätynen tvivlar dock på hur mycket användarens röst beaktas då servicen utvecklas.

- Det finns utvecklingsbehov så det räcker till hos andra användargrupper, säger han. Synskadades Centralförbund har löst ärendet genom att undvika applikationer och tilläggstjänster som inte är tillgängliga för synskadade. På deras Facebook-sida delar man främst nyheter från den egna nättidningen och andra medier.

- Exempelvis när Voice of Finland hade en synskadad person som tävlade länkade vi till den nyheten, säger Pätynen.

Gemensamma krafter kan påverka

Också Piritta Seppälä gissar att den enskilda användarens röst förblir svag men att man kunde påverka genom gemensamma handlingar.

- Det finns synskadade personer runtom i världen, och många skulle säkert vilja använda Facebook. Synskadeorganisationerna kunde se till att ärendet drivs framåt såväl nationellt som internationellt, menar kommunikationsutbildaren.

Källa: www.sivistys.net

Läs om FSS vårmöte i nummer 5 2012

Vid tryckningsskedet av detta nummer av Finlands Synskadade hade förbundets vårmöte inte ännu gått av stapeln.

Om du inte själv var där får du alltså läsa

om förbundets vårmöte i Finlands Synskadade nummer 5 2012 som utkommer den 24 maj. På mötet behandlas bland annat verksamhetsberättelse och bokslut för år 2011.

FSS Friidrottstävlingar och bocciaturnering 2012

Den 8 – 10 juni går FSS åttonde friidrottstävlingar samt bocciaturnering av stapeln. Den här gången på den Österbottniska slätten i centrum av Vörå.

Fredagen den 8 juni genomförs bocciaturneringen mellan distrikten i Idrottshallen i Norrvalla.

På lördagen den 9 juni hålls friidrottstävlingarna på Vörå Idrottsplan. Friidrottsgrenarna är följande: löpning 60 m, 100 m och 400 m, 1500 m gång, höjd och längd utan ansats, kula, turbospjut samt slungboll och stafett.

På lördagskvällen avnjuter vi en festmiddag i 1700-talsstil med tillhörande salut på Restaurang Ädelbragd vid Furirbostället i Oravais.

Deltagaravgiften är 75 euro per person, vilket inkluderar resor, övernattnig i

dubbelrum på Folkhälsan Norrvalla, måltider på hotellet och idrottsplanen samt festmiddagen. Därutöver 5 euro per start i friidrottstävlingarna. Avgiften för boccian är 50 euro per lag. I fall er distriktsförening inte betalar deltagaravgiften eller start- och boccia-avgifter, betalar varje deltagare själv dessa kostnader.

Närmare information och anmälningar riktas till Tina Dunderfelt på FSS centralkansli: telefon 09-6962 3020 eller e-post: tina.dunderfelt@fss.fi.

Den sista anmälningdagen är fredagen den 27 april.

Deltagarna får mer detaljerad information senare.

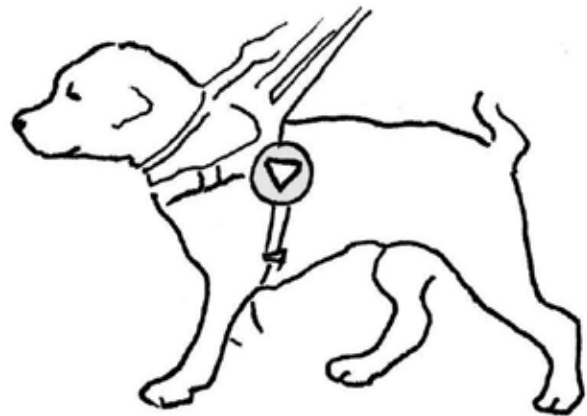
Förbundet Finlands Svenska Synskadade r.f, Vasa svenska synskadade r.f. i samarbete med Vörå Idrottsförening r.f.

Observera personer som rör sig med ledarhund

I Finland finns ungefär 200 synskadade personer som rör sig med ledarhund. De använder inte nödvändigtvis vit käpp.

Exempelvis cyklister och rullskridskoåkare som rör sig snabbare än fotgängare uppmannas uppmärksamma ledarhundsförare. Också bilister bör vara försiktiga när de noterar att en synskadad fotgängare närmar sig. Det är viktigt att komma ihåg att ledarhundsföraren och ledarhunden alltid stannar till innan ledarhundsföraren ger kommando om att korsa vägen.

Den internationella ledarhundsdagen går årligen av stapeln sista onsdagen i april på initiativ av Internationella ledarhundsförbundet (International Dog Federation). I Finland har dagen uppmärksammats sedan 1992.



När ledarhunden har selen på är den i arbete och får inte störas. En ung ledarhund kan bli störd i sitt arbete t.o.m. redan av en blick. En utomstående person får aldrig någonsin ge någonting ätbart åt en ledarhund.

Jukka Tahvanainen ny VD på Synskadades Centralförbund

Synskadades Centralförbunds styrelse har utsett en ny verkställande direktör för förbundet, Jukka Tahvanainen. Han har senast varit yrkesverksam som generalsekreterare på Finlands ungdomssamarbete Allians rf.

Jukka Tahvanainen är 44 år och pedagogie magister. Hans födelseort är Eno i Joensuu, men han flyttade till Helsingfors 1995 då han började jobba som generalsekreterare för Centerns Unga. Sedan hösten 1998 har han arbetat som generalsekre-

terare för Finlands ungdomssamarbete Allians. Mellan åren 2008 och 2009 höll han tjänsteledigt och fungerade som specialmedarbetare för europarlamentariker Sirpa Pietikäinen i Bryssel och Strasbourg.

Jukka Tahvanainen har redan inlett instuderingsarbetet under ledning av avgående verksamhetsledare Mauno Lehtinen. Sin nya tjänst tillträder han i sommar.

Källa: www.nkl.fi

Aktuellt i distriktet

Vasa Svenska Synskadade r.f.

Stolgymnastiken har sin våravslutning onsdagen den 2 maj kl.13 på Lyktan. Trivselcafé Mimosel har sin våravslutning onsdagen den 23 maj kl.13 på Lyktan.

MEDLEMSTRÄFFAR I APRIL OCH MAJ:

- Torsdagen den 26 april kl.18 på Lyktan. Besök av föreningen Schoolkids Lights ordförande Reidar Wilkman från Ingå. Han berättar om denna nystartade förening som stöder blindskolan i Loshoto, Tanzania. Styrelsen beslöt att understöda blindskolan i Afrika och anta detta som föreningens fadderbarns verksamhet. Anmäl senast tisdag 24.4. före kl.12.
- Tisdagen den 22 maj bussutflykt till Maxmo skärgård.

Start från Lyktan kl.10, rundtur i skärgården med Henrik Fågelbärj som guide, lunch kl.12.30 på restaurang Nabben i Tottesund (www.nabben.fi). Besök vid Klemetsgårdarna i Kärklax och på hemvägen stannar vi till vid Tesses Café vid Vassor fjärden för kaffe med dopp. Pris: 20 €. Bindande anmälan senast 10.5 före kl.12.

Vi har reserverat biljetter till musikalen "Kristina från Duvemåla" 15 - 16.9 på Svenska Teatern i Helsingfors. Reserangör är Ekmans bussar. Start från Lyktan ca kl.8.30, föreställning kl.18.30. Övernattning och frukost på hotell Marski. Hemfärd kl.12 på söndagen. Begränsat antal platser. Anmäl senast 30.4 till kansliet så får du

också närmare info om resan.

Distriktsföreningen Vasa svenska synskadade r.f. vill även hälsa alla hjärtligt välkomna till FSS friidrottsmästerskap och bocciatävlingar på Norrvalla i Vörå 8-10.6. Hoppas vi ses där!

Alla anmälningar görs till distriktssekreterare Febe Mörk på tfn 06-317 0654 eller 045-321 3320 må-to kl.9-11 eller per e-post: vasasynskadade@netikka.fi. Kansliet är öppet må-to kl.9-14.

Norra Österbottens Svenska Synskadade r.f.

Torsdagen 3.5 har vi en matlagings- och filmkväll på Fyren. Vi tillreder maten på eftermiddagen och den serveras från kl 17.30. Kvällen avslutas med en syntolkad film från kl 19. Anmäl till Fyren om du vill vara med och "kocka" eller om du endast vill avnjuta måltiden.

Inför förbundstävlingarna i Vörå tränar vi boccia och friidrott vid Idrottsgården i Jakobstad under fem tisdagar i maj och juni. Vi startar 8.5 kl 10.30 med boccia och friidrott från kl 12.30.

Vi planerar att ordna en "Må bra dag" lördagen 12.5 kl 10-15 på Östanlid. Plock ur programmet: stavgång, sittgympa, minnesträning, puls- och blodtrycksmätning,

frågesport och annat skoj. Lunch och kaffe mellan programmen. Bl a Pia Nabb från Folkhälsan medverkar under dagen. Vi reser med Ekmans Bussar till Helsingfors och tar del av musikalen "Kristina från Duvemåla" på Svenska Teatern 15 - 16.9. Vi startar på lördag kl 7 från Jakobstad. Teaterföreställningen är kl 18.30. Övernattning och frukost på hotell Marski. Hemfärden startar kl 12 på söndagen. Anmälningar och tilläggsuppgifter på tel 7234 880 / 050-3795 658 senast 7.5. Begränsat antal platser.

Mera info om verksamheten på medlemsbandet och ÖT:s minneslista (lörd) eller från Fyren.

Välkomna med i verksamheten!
Ann-Sofie och styrelsen

Svenska synskadade i Mellersta Nyland r.f.

Måndagsträffarna kl 13.00 fortsätter som vanligt med varierande program på Hörnan.

Den 7 maj går vi ut och rör på oss om vädret tillåter.

Den 10 maj kl.17.30 underhåller trubadur Sune oss och sedan blir det litet tilltugg.

Den 14 maj besöker vi Celia kl 13. För mera information anmäl dig till kansliet.

Den 21 maj tränar vi minnet

26-27 maj är Onnela veckoslutet med Arkadainstruktörerna

Den 28 maj blir det glassfest på balkongen

Mera om vårt program finns på de kom-

mande medlemsbanden, så lyssna på dem!

Vi träffas på Hörnan!

Kansliets öppethållningstider är: må-ti 9.30 – 13.30

Tel. 09-612 1779

Ålands Synskadade r.f.

God dag!

I det här numret av FSS-tidning kommer det som vanligt att finnas allmän information ifrån Ålands Synskadade.

VÅRMÖTE

Vårmetet hölls i år, lördagen den 31 mars kl. 12.00 på Ankaret. 23 personer deltog och av dem var 15 personer röstberättigade. Som program för mötet, stadgeenliga ärenden, verksamhetsberättelsen och bokslutet godkändes och revisionsberättelsen lästes upp av byråbokföraren Bertil Bergens. Mötet avslutades med kaffe, te och tilltugg.

Bli medlem

Välkommen som medlem i Ålands Synskadade r.f. antingen som ordinarie eller som stödjande medlem.

Som ordinarie medlem krävs läkarintyg. Kontakta då ögonpolikliniken på telefon 018-535339 och tala med Nina Jansson.

Medlemsavgift för ordinariemedlemmar är 10 € och för stödjande 15 €.

Som medlem får du medlemsbrev, FSS-tidningen, HandikappBulletinen och

andra utskick. Du kan även delta i andra arrangemang. Du kan stöda Ålands Synskadade r.f. genom att göra en inbetalning till föreningen, som gåva eller donation till bankkonto

ÅAB: 660100-2305365

Tack!

Organisationssekreterare

Organisationssekreterare, Erika Strömberg-Jansson finns anträffbar på Ankaret, Johannebovägen 7, måndagar kl. 9-13, och på HandiCampen, Skarpansvägen 30, torsdagar-fredagar kl.9-15.30.

För mig betyder det nya året nya utmaningar eftersom jag, Erika går på moderskapsledighet efter sommaren. Annons i tidningen gällande mitt moderskapsvika-riat är under planering och kommer inom kort i lokaltidningarna.

Kontaktuppgifter!

Ankaret, tel. 018-19670

HandiCampen, tel. 018-527 362

Mobil: 0457 34 38 950

E-post: aland.syn@aland.net

Hemsida: www.handicampen.ax/syn

Ha en bra dag!

Organisationssekreterare Erika Strömberg-Jansson

Svenska Synskadade i Västnyland r.f.

Svenska synskadade i Västnyland r.f. inbjuder sina nya medlemmar till en träff den **3 maj 2012 kl. 13.30 i Lyan**,

Prästängsgatan 12 i Ekenäs för att informera om föreningen och verksamheten. Vi dricker kaffe och blir litet mer bekanta med varandra. Anmälning till Eeva Hanner tfn 050-595 4946 eller till Birgitta Nordström, tfn 044-336 8060 senast den 2 maj-12.

Den 12 maj **avslutas vårterminen med lunch** på Gullö Krog utanför Ekenäs, där narcisserna då torde blomma för fullt. Carita Rosenqvist med musikaliska barnbarnet Jens uppträder.

Bussen avgår från

Ingå Dal kl. 14.15

Apoteket kl. 14.20

Karis Tallmo kl. 14.45

Bussis kl. 14.55

Från Hangö kl. 14.30 med byte vid Ekenäs Bussis

Ekenäs Bussis kl. 15.15

Gullö Krog kl. 15.50

Anmälning till Eeva Hanner tfn 050-595 4946 eller till Birgitta Nordström, tfn 044-336 8060 senast fredagen den 27 april 2012.

Hjärtligt välkommen med!
Styrelsen

Punktskriftsskrivtävlingen ONKYO är utlyst igen

Europeiska Blindunionen ordnar återigen en skrivtävling tillsammans med de japanska företagen Onkyo och Tenji Mainichi.

Tävlingen är öppen för alla som använder punktskrift, oberoende av ålder och man får skriva på finska, svenska eller engelska. Texten bör vara ungefär 1000 ord lång och lämnas in senast den 30.4 2012. Mer information och eventuella bidrag sänds till Raisa Ticklén, raisa.ticklen@nkl.fi.

Av de bidrag som lämnas in inom utsatt tid väljs högst fem texter ut. Dessa översätts vid behov till engelska och sänds vidare till Europeiska Blindunionens jury.

Tema för årets skrivtävling är hur punktskriften förbättrat synskadade personers förhållande till politiskt, ekonomiskt, kulturellt och socialt deltagande i samhälle och/eller familjeliv.

Vinnaren meddelas personligen och presenteras den 1 september 2012.



Quinnor på wift!

Seminarium för FSS r.f:s kvinnor

den 10-12 september 2012 på Norrvalla i Vörå

På programmet står: föreläsning och diskussion med rubriken "På väg med kraft, mod och nyfikenhet", vattengymnastik, individuell handvård, klädföreläsning med råd gällande stil och färg. Möjlighet till följande behandlingar: traditionell massage, massage med heta stenar (Hot stone) eller taktil stimulering.

Seminariet, som pågår från måndag till onsdag, kostar 75€ per deltagare och i priset ingår program, resor, logi samt alla måltider på Norrvalla. Seminariet är avsett för FSS r.f:s ordinarie medlemmar.

Obs! De tjugo första ryms med!

Anmäl dig redan nu till Tina Dunderfelt på FSS r.f:s kansli, tfn 09-6962 3020 eller e-post tina.dunderfelt@fss.fi. Anmälningen är bindande. Vid anmälan meddelas även om egen ledsagare medföljer och om eventuella matallergier. Uppge även önskat behandlingsalternativ samt om du vill delta i vattengymnastiken.

Sista anmälningdagen är den 15 juni 2012.

Seminariet ordnas av FSS r.f:s Kvinnoarbetsgrupp i samarbete med Folkhälsan och Svenska Studiec centralen.
Välkommen med!

