

Nr 5 maj 2011
Finlands

Synskadade



4 Musik och diskussion på vårmötet

6 Motion ger hälsa och livsglädje

10 Riku Virtanen driver mänskliga rättigheter



Innehåll Nr 5/11

- 3** Ledaren: Våga vara dig själv
 - 4** Vårmötet 2011
 - 6** Hälsa och livsglädje av fysisk motion
 - 10** Intervju med Riku Virtanen
 - 13** Annonser: De Blindas Vänners skrivtävling
 - 14** Att vara informatör
 - 17** Annonser: Bli FSS informatör, anmäl intresse nu!
 - 18** In memoriam: Raija Österlund
 - 20** Aktuellt
 - 22** Aktuellt i distrikten
 - 24** Annonser: Nyheter från Polar Print
 - 25** Annonser: Kurs för synskadade kvinnor och tandemläger
 - 26** Annonser: Quinnor på wift
 - 27** Annonser: Prova på punktskrift-dag i Vasa
 - 28** Upprop: Valberedningsutskottet meddelar
-

Finlands Synskadade är medlemstidning 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 100. Nummer 6/2011 utkommer 23.6, manusstopp 6.6.

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: Suvi Weckman tfn 09-6962 300
e-post: suvi.weckman@fss.fi

Pärbild: Riku Virtanen och tolk Eva Jansson
Foto: Kalle Kiviniemi/Suomen Kuurosokeat

ISSN 0789-5739

Arkmedia, Vasa 2011



Våga vara dig själv

“Vår tid, vårt land. Det var här jag ju föddes det var här jag fick mitt namn”. Så sjunger de finlandssvenska artisterna i konstellationen “Artister för tolerans och öppenhet”, det senaste steget i Folktingets pågående kampanjarbete för svenskan.

Tolerans och öppenhet är inga självklarheter i dagens samhälle. Det blåser starka vindar och vi ställs inför nya utmaningar som uppmanar oss att ifrågasätta det vi sett som självklarheter i vår tillvaro. Vi kan inte längre passivt stå vid sidan om och betrakta, utan vi måste ta ställning till de nya åsikterna, känslorna och misnöjet, också hos oss själva. Förändringar är ofrånkomligt, det är något vi måste acceptera.

För att kunna gå vidare måste var och en känna efter och möta tankarna kring vad det är vi vill kämpa för och vart vi vill nå. Det är ingen som ger oss utrymme och säger åt oss hur vi ska göra, utan vi måste vara trygga i oss själva.

Det är först när vi är säkra i det vi vill uppnå som vi vågar möta andras känslor och åsikter, det är då vi vågar stå upp för de andra vindar som blåser. Detta är något som genomsyrar hela kedjan, från den enskilda individen till hela organisationen och ända till högsta toppen och

ledningen. Vi måste lära oss vara tydliga med vårt budskap för att kunna föra det vidare.

När vi klarlagt för oss själva vad det är just vi själva vill har vi också de verktyg vi behöver för att kunna samarbeta med andra. Vi har bestämt vad vi har och vad vi vill och kan efter det sätta oss ner och fundera över hur vi gör det bästa av detta och hur vi för fram vår vilja på bästa sätt. När vi vet vad vi vill kan vi möta det nya. Men vi behöver veta det innan vi går vidare. Med den kunskapen och vetskapen kan vi vara konstruktiva och behöver inte heller bryta ned motståndet utan lära oss att leva med varandra.

När vi befinner oss i en ohållbar situation som inte fungerar är det ofrånkomligt med förändring. Jag har själv befunnit mig i skeden i mitt liv där jag bytt arbetsplats flera gånger. Varje gång har jag fått lära mig att tänka om, tänka på ett nytt sätt och anpassa mig till den nya omgivningen och strukturen.

Att tänka om är inte bara negativt, utan jag har varje gång fått möjlighet och tillfälle att lära mig något. Vi måste acceptera förändringen och våga tro att det kan bli bättre! Med hjälp av förändring, tolerans och vilja blir den omöjliga situationen åtminstone annorlunda.



■ Börje Troberg, Viva Holm, Bern Löfman och Git Forsell samtalar utanför mötesplatsen i Forssa. Samma personer stod också för kvällsprogrammet i sällskap av några fler Ålandstalanger.

Körslag och förslag på FSS vårmöte

Under god stämning och positiv anda höll sitt FSS vårmöte den 14-15 maj. Verksamhetsberättelse och bokslut godkändes, men det hanns också med framtidsvisioner och tankar kring hur vi kan nå alla finlandssvenska synskadade.

Jarkko Setälä valdes till mötesordförande till ett effektivt möte där ordförande Gunilla Löfman inledde med att säga några ord till FSS tidigare ordförande Raija Österlunds minne. Till mötesagendan lades även två övriga ärenden: Diskussion kring Årets artikel i Finlands Synskadade samt Årets inslag på Medlemsbandet och frågor kring talstöd och punktskrift i bankomater.

I övrigt väcktes diskussion kring bland annat tidningen Kyrkpressens fortsatta utgivning som taltidning. För närvarande har man från Kyrkpressens sida tyvärr valt att upphöra med utgivningen av olika anledningar.

- Det kristna budskapet har mycket stor betydelse också för synskadade, påpekade Arto Vanhanen.

Mötet valde även att tillsätta ett valberedningsutskott inför höstens val då FSS ordförande samt två ledamöter är i tur att avgå. När det efter att agendan i rask takt klubbats igenom var dags för de två övriga ärendena var åsikterna delade. Diskussionen kring eventuellt belönande av skribenter och rapportörer i Finlands Synskadade och Medlemsbandet ledde till delade åsikter och fortsätter därmed.

Angående tillgängligheten vid kontantuttag i bankomater konstaterades att Synskadades Centralförbund för en kontinuerlig dialog med vederbörande parter. Punktskrift verkar inte för närvarande realiseras inom en snar framtid medan nya modeller kommer att utrustas med talstöd och uttag för hörlurar.



Efter mötesförhandlingarna var det dags för Ålands Synskadades kvällsprogram som visade sig vara en glad och trevlig aktivitet i form av musik. Börje Troberg ackompanjerade bland andra Viva Holm och Bern Löfman i en lättsam sång- och rörelseupplevelse som gick under namnet Vivas körslag. Resten av kvällen kunde för de av de dryga 60 mötesdeltagarna som ville fortsätta i musikens tecken då Eurovisionen gick av stapeln samma kväll.

Den andra mötesdagen var enligt sedvanligt mönster från senaste år reserverat för program med friare former. Deltagarna fick under ledning av bland andra vice ordförande Bengt Ahlvik fundera kring hur man kan nå alla de finlandssvenska synskadade som finns i vårt land och som ännu inte valt att registrera sig i förbund eller förening.

Text: Sofia Stenlund
Foto: Mari Pennanen



■ "Konditionsredskapen på gymmet förbättrar min muskelstyrka och andningskapacitet", säger artikelförfattaren Arto Vanhanen.

Hälsa och livsglädje av fysisk motion

Är du medveten om att din livsstil är farlig då du sitter eller ligger hemma största delen av dagen och lyssnar på musik eller talböcker och då din dator eller tv blivit din vän på heltid? Får den vita käppen förgäves vänta på att få sällskap av dig på en morgon- eller kvällspromenad och söker du upp den närmaste rastplatsen för din ledarhund för att det är dåligt väder?

Tackar du dessutom nej då en ledsagare ber dig till gymmet eller simhallen, så gör du allt detta på din hälsas bekostnad. Varför inte kombinera ditt passiva liv med planerad fysisk aktivitet? Då märker du snart hur din fysiska och psykiska hälsa, din livsglädje, ökar i takt med din systematiska motionsträning.

Svårt att komma igång

Vi är gjorda för att röra på oss och vi mår bra av det. Trots all information om hur viktigt det är med fysisk aktivitet har många svårt att komma igång på allvar. En synskadad som skall börja motionera står inför en tidskrävande förändringsprocess med många hinder att övervinna. Det kan ta månader att nå slutmålet, att göra fysisk aktivitet till en naturlig del av vardagen, men det lönar sig. Om det känns svårt att stiga upp ur soffan är det bra att göra motionsstarten så trevlig som möjligt.

Det kan t.ex. vara till hjälp att under motionslänken eller i gymhallen lyssna till sin favoritmusik eller på en talbok. Man kan mycket väl umgås med vänner samtidigt som man är fysiskt aktiv. Redan en halvtimmes dagspromenad tillsammans är en god början. Man blir piggare och får energi för dagens uppgifter. Du behöver inte sikta på att bli en elitidrottare. Du kan vardagsmotionera t.ex. så att du väljer trappan i stället för hissen, stiger av bussen en hållplats för tidigt och går sista biten till jobbet. Är du för tidig för bussen kan du gå till nästa hållplats. Dans och långpromenader kan vara ett alternativ för den som inte vill jogga, stavgå,

“Målet för alla är att röra på sig minst tre gånger i veckan för att nå resultat.”

simma, cykla eller motionsträna på gym. Målet för alla är att röra på sig minst tre gånger i veckan för att nå resultat. Alltför tuff start är det vanligaste felet som den nya motionären gör. Det lönar sig att ta det lugnt i början och kanske låta testa sin kondition. Fundera över hur du vill aktivera dig och gör sedan upp en motionsplan. Undersök vad det finns för möjligheter i din närmiljö.

Byt aktivitet om det känns tråkigt, jobbigt eller gör ont, huvudsaken är att du gör den. Det är viktigt att belöna sig själv efter ett motionspass. Köp något fint när du lyckats följa motionsplanen några veckor och var stolt över dina framgångar. Motionsträning förebygger många sjukdomar, gör att vi går ned i vikt och förbättrar vår hälsa. Man klarar sig också bättre på egen hand när man blir gammal.



■ Simning ger en god muskelträning för hela kroppen och kan utövas året om. I bassängen artikelförfattaren.

Synskadevänlig motions- träning

FSS rf:s sjunde friidrottstävlingar och bocciaturnering i juni 2011 i Mariehamn samlar många sportsentusiaster. Damer och herrar tävlar i samma grenar. Dessa är löpning, gång, höjd- och längdhopp, kula, spjut och slungboll. Därtill tävlar distriktsföreningarna i stafett och bocciaspel. Aktiv

träning i dessa synskadevänliga grenar pågår bland deltagarna under hela året. För dessa har den fysiska aktiviteten blivit en naturlig del av vardagen. För att det skall bli så redan i unga år är det viktigt att föräldrarna motionerar tillsammans med sina synskadade barn.

Planerandet av skolgårdar så att de blir

synskadadevänliga och inspirerar elever till lek, rörelse, idrott och utomhusundervisning är viktig för att sporra unga att delta i FSS rf:s idrottstävlingar.

Det finns många lämpliga motionsformer för synskadade. Vattengymnastik, vattenlöpning och simning ger en god muskelträning för hela kroppen och kan utövas året om. I simhallen brukar jag få en egen simbana för att inte stöta ihop med andra. Riktningen håller jag genom att med fingertopparna snudda i bassängkanten eller banrepet. Några hundra meters simning per gång två gånger veckan ger mig en positiv effekt på konditionen. I simhallen finns en motionsanläggning med möjlighet till gym. De flesta av de femton konditionsredskapen passar mig och förbättrar muskelstyrkan och andningskapaciteten. Längdåkning på skidor passar alla synskadade bara man väljer lämplig terräng och anpassade spår.

Jag har en seende åkare bakom i spåret som varnar för hinder. Som mål har jag varje vinter haft ca 100 km i skidspåret. FSS rf:s skidåkare har deltagit både i nationella och internationella tävlingar. Dansen är en ypperlig motionsform för synskadade. Den är underhållande, social och ger en god balansträning. Den stärker dessutom benmuskulaturen och hjärtat mår bra då man håller om den man tycker om.

Andra motionsformer som FSS rf under de gångna åren har ordnat för sina medlemmar är tandemläger, fjällvandring, målboll, bowling och paddling. I början av 1900-

talet paddlade medlemmen i Åbolands Synskadade rf Harold Henriksson med en grupp paddlare från Osnäs i Gustafs via Åland halvö ut på Ålands hav. På grund av dåligt väder nåddes inte målet Grisslehamn i Sverige.

Hälsa och livsglädje

Fysisk aktivitet har stor betydelse för kroppens hälsa. Den minskar bl.a. risken för diabetes typ två, övervikt, högt blodtryck, hjärtinfarkt och benskörhet. Även patienter som redan har en sjukdomsdiagnos kan bli bättre om de får anpassad fysisk aktivitet. Forskningsresultat visar att det finns en tydlig koppling mellan fysisk träning och lycka. Den kan ha lika stor effekt som läkemedel för en deprimerad person. Kroppens egen lyckohormon endorfin, som har en morfinliknande verkan, utsöndras vid fysisk ansträngning. Träning kan öka självförtroende och koppla bort negativa tankar. Den kan också ge bättre sömnkvalitet.

Finland har mest feta personer av de nordiska länderna. Fetman bland ungdomar oroar speciellt. Ökad alkoholkonsumtion, ohälsosam mat och minskad motion är centrala orsaker till fetman. Övervikt kan leda till förhöjd risk för hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes. En hälsosam diet består av rågbröd, grönsaker, frukt och bär, ingen eller låg alkoholkonsumtion och minst fyra timmar motion i veckan för bättre hälsa.

Text: Arto Vanhanen
Foto: Maja Strandberg



■ Riku Virtanen är bara 30 år och redan jurist, samhällsaktiv och människorättskämpe.

“Viktigt att kunna påverka”

Riku Virtanen är 30 år, och namnges i många sammanhang epitetet världens veterligen första dövblinda jurist. Han har nyligen utsetts till Vuoden Nuori Menestyjä, (ungefär Årets framgångsrika ungdom) och är ordförande för Tröskeln rf.

Riku Virtanen är även styrelsemedlem i föreningen Finlands dövblinda rf. Då han höll ett anförande under ett RAY-seminarium i början av maj i år beskrev han ursprunget till sitt organisationsengagemang så här:

”Jag blev organisationsaktiv som en följd av det kamratstöd jag fick inom föreningen. Då jag vid 15 års ålder mötte andra dövblinda insåg jag min identitet som dövblind. Innan dess visste jag bara att jag var annorlunda och vande mig vid det.”

Ett normaltillstånd

Men hur skulle Riku Virtanen själv beskriva situationen som dövblind?

- Saker måste många gånger genomföras på olika sätt, men de är ändå desamma som för vilken medborgare som helst. Färdigheter att organisera sig lär man sig till slut med tvång, då man alltid ska arrangera med tolk, assistent eller hjälp i övrigt om man inte ser eller hör. Man vänjer sig vid sin egen funktionsnedsättning och börjar se den som ett normaltillstånd.

Riku Virtanen har en tolk med sig vid alla situationer där han ska kommunicera. Han är gravt synskadad och gravt hörselskadad på grund av en degeneration i hörsel- och synnerven som framskrider långsamt. Med hjälp av sitt implantat hör han tal i viss mån, men på möten eller föreläsningar kan han inte höra den som talar tillräckligt väl för att urskilja vad per-

sonen säger. Som hjälpmedel använder han sig av punktskriftsdisplay, läs-TV och som hörhjälpmedel ett implantat i innerörat.

Tack för frivilligarbete

Att bli vald till en av Årets mest framgångsrika ungdomar ser han som en ynnest. Priset delas ut årligen av Finlands Juniorhandelskamrar r.f. och ges till en finländsk medborgare i åldern 18-40 som är framgångsrik inom sitt område.

- Jag upplever att erkännelsen är ett tack för mitt frivilligarbete för att förbättra förutsättningarna för rättigheter för våra medborgare med funktionsnedsättning. Som sin största bedrift hittills omnämner han att han uppnått magisterexamen i juridik.

För andra personer i liknande sammanhang och situationer vill han uppmana till att själv ta initiativ, föra fram de egna behoven på ett öppet sätt och att acceptera sin egen funktionsnedsättning. Han menar att var och en är den bästa experten på sin egen situation, därför är det viktigt att ha möjlighet att påverka de ärenden som angår en. Själv har Riku Virtanen en klar målsättning för framtiden.

Mänskliga rättigheter drivkraft

- Min målsättning är att grunda ett organ som producerar konsultationstjänster för

statlig nivå. Instansen skulle erbjuda information om hur man kan skapa utvecklingspartnerskap på ett sätt som även beaktar personer med funktionsnedsättning, förklarar Riku.

Idag har Riku Virtanen många förtroendeuppdrag varav ett av dem är ordförandeskapet i Tröskeln r.f. (kanske mer känt under sitt finska namn Kynnys r.y.). Han berättar att hans dagar varierar väldigt mycket och han spenderar en stor del av sin tid med olika uppdrag, på möten och i olika samarbets- och nätverkssammanhang.

Ursprunget till sitt arbete för mänskliga rättigheter och rättigheter för personer med funktionsnedsättning hittade Riku Virtanen redan när han började studera på universitetsnivå.

- Jag ville lära mig om hur jag kan främja mina egna och andra personer med funktionsnedsättnings möjligheter att delta och vara aktiva i vårt samhälle. Detta är en människorättsfråga, och just den målsättningen är ännu inte avslutad.

Text: Sofia Stenlund
**Foto: Kalle Kiviniemi/
Suomen Kuurosokeat**

Fakta: Begreppet dövblind

I Norden har man fram tills nu använt en gemensam definition av dövblindhet som antogs av de fem nordiska länderna i Nordiska ministerrådet 1980.

Det är en klart funktionell definition som tar sin utgångspunkt i det dagliga livet och som utgår från olika typer av funktionella svårigheter som uppträder för individer med kombinerad syn- och hörselnedsättning.

Begreppet dövblind innebär alltså inte nödvändigtvis att det är fråga om en person som är helt blind och/eller helt döv.

Fakta:

Namn: Riku-Heikki Virtanen
Ålder: 30 år

Utbildning/titel: Juris magister
från Turun Yliopisto

Hobbyer: Utvecklingspartnerskap,
mat och vin, schack

De Blindas Vänner

ÖPPEN SKRIVTÄVLING

Vinnaren utses av författare Märta Tikkanen

Finlands äldsta synskadeorganisation De Blindas Vänner rf fyller 125 år den 29 januari 2012. Till jubileumsårets ära vill föreningen höra berättelser om sin betydelse av dem som berörs av verksamheten under årens lopp.

Klasser:

Tävlingsklass – de bästa berättelserna belönas
Öppen klass – vinnaren lottas ut

Jury:

Som jury i tävlingsklassen fungerar författare Märta Tikkanen.

Priser:

Priserna offentliggörs på De Blindas Vänner webbplats www.syry.fi

Deltagaranvisningar:

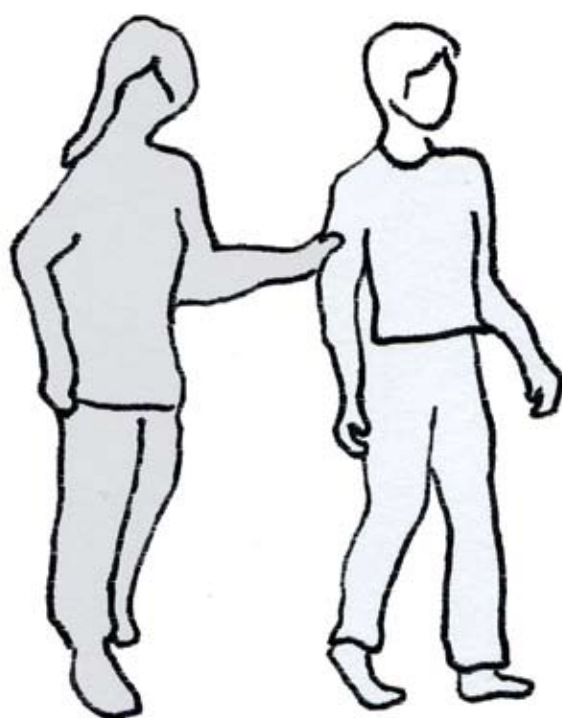
Skriv ner din berättelse om De Blindas Vänner: om det som varit eller det som kommer, om något som hänt eller en dröm med anknytning till dig själv, någon annan eller en större grupps erfarenheter. Skriv på finska eller svenska, högst 2000 tecken eller två sidor. Sänd in din text innan utgången av september 2011 per e-post eller skriftligt till adressen: sihteeri@syry.fi eller De Blindas Vänner rf, Petasvägen 2-4, 00630 Helsingfors. Bifoga ditt namn, eventuell pseudonym, vilken klass du deltar i samt din postadress, telefonnummer och e-postadress.

Närmare information får du på www.syry.fi



De Blindas Vänner Hantverkscentrum, föreningens grundare och långvariga sekreterare Hanna Ingman, Onnela Vårdshus.

DE BLINDAS VÄNNER - DIREKT STÖD ÅT SYNSKADADE



Att vara informatör

FSS har i 30 år bedrivit informatörsverksamhet. Syftet är att sprida information om synskadade till så många som möjligt. 2008 sökte jag till en kurs som informatör. Blev intervjuad av informationschefen och några erfarna informatörer. Efter att tydligen ha blivit ansedd som lämplig för informatörsuppdraget blev jag antagen och deltog i en kurs 18-20 april samma år. Kursen ordnades på liris av FSS. Där fick vi i både teori och praktik lära oss hur man ska arbeta som informatör.

Vi gick igenom den nyutarbetade informatörsmappen som vi sedan fick med oss hem som arbetsmaterial. Den innehåller information om de vanligaste ögonsjukdomarna, rehabilitering, ledsagning, FSS, Synskadades centralförbund, Celiabiblioteket, handikappservice och rättigheter, praktiska detaljer om informatörsjobbet m.m. Mappen har senare kompletterats.

Enligt mig är det viktigt att en informatör kan ställa sig upp och prata inför publik, har lätt att få kontakt med människor, kan uttrycka sig lättfattligt, är flexibel, kan organisera, har en pedagogisk ådra samt är du med sitt handikapp.

Efter avslutad kurs var det bara att åka hem och börja informera. Men att få uppdrag var inte så enkelt.

Ett önskemål jag har som informatör är att informationsuppdragen skulle komma via någon kanal inom FSS som jämnt skulle fördela dem till de olika informatörerna.

Jag har fått mina uppdrag enbart genom egna kontakter. Det ligger mycket arbete bakom att få uppdrag. Jag har ringt eller mailat information om att jag är FSS informatör och gärna kommer och besöker den kontaktade gruppen. Några har svarat medan andra inte har hört av sig.

När man fått ett uppdrag så bör man kolla upp följande punkter:

1. När och var är informatörsbesöket.

2. Vem är kontaktperson.

3. Hur ser målgruppen ut? Antal, ålder, typ av grupp.

4. Hur lång tid ska besöket vara.

5. Hur ser utrymmet ut där infotillfället ska ske.

6. Finns det nödvändiga hjälpmedel tex. tillgång till dator, OH.

Varje informatörsbesök är unikt och måste planeras utgående från målgruppen. Det som påverkar upplägget är gruppens storlek, ålder, utrymmet, tiden. Mina besök har främst varit bland studerande eller äldre och jag brukar ha ca 3 lektioner till förfogande. Först presenterar jag mig och FSS.

Därefter följer en teoretisk lektion om vem som är synskadad och hur många det finns, olika ögonsjukdomar, att möta synskadade med bl.a ledsagning, olika hjälpmedel o.s.v. Detta presenterar jag med en egen gjord power-pointpresentation eller med hjälp av OH-bilder medan jag berättar. Jag visar också upp olika hjälpmedel.

Efter en paus så följer den praktiska delen. Då delas gruppen in i mindre grupper som cirkulerar från station till station så att alla får prova på allt. På ett ställe övar man ledsagning, på ett annat får man prova på att gå med förbundna ögon och vita käppen, på ett tredje får man prova glasögon som visar olika ögonsjukdomar.

Även att känna på saker med slutna ögon och gissa vad det är, dofta på kryddor,

smaka på olika smaker, lyssna på olika ljud ingår.

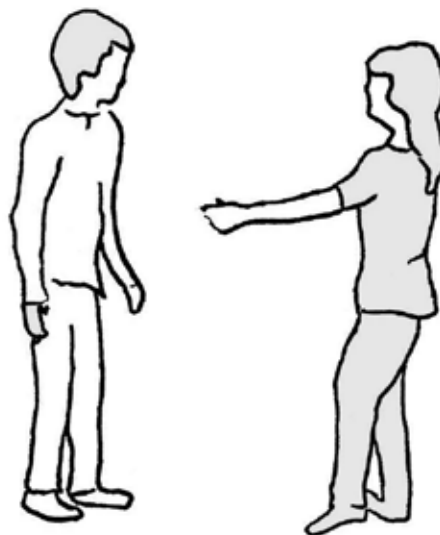
Till sist samlas hela gruppen, får ställa frågor och/eller berätta om sina erfarenheter av övningarna. Slutligen brukar jag dela ut broschyrer och tacka för mig. Ett problem med infotillfällena är tidspianeringen. Det beror bl.a på att grupperna är så olika. En vill fråga och diskutera massor medan en annan är nästan helt tyst.

Jag har trivts otroligt bra med att vara informatör för FSS. Det är ett givande men också krävande uppdrag. Alla tillfällen har slutat i en positiv anda och deltagarna har sagt att de fått många nya erfarenheter och en massa nyttig information. De har varit väldigt glada och tacksamma efteråt. En del har kommit månader eller år efteråt och tackat för informationen när vi råkat stöta på varandra ute i samhället.

Till sist en historia från ett lite ovanligt informationstillfälle.

”Besöket ägde rum i en skola där eleverna var i åldern 16-17 år. Publiken bestod av flera klasser ca 80 personer. Tidpunkten var tidig måndag morgon. De som är unga, kanske även äldre, vet vad detta innebär.

Eleverna var oerhört trötta och ointresserade när jag skulle börja lektionerna. En stor del av klassen låg över pulpeterna och halvsov. Ingen svarade på några



frågor. Jag gav nästan upp. Tänkte att jag får väl hålla en tre timmars monolog och sen är det tack och lov över.

Efter halva tiden och en lång paus så hade eleverna piggnat till en aning. Nu följde den praktiska biten. Den gick också något trögt.

Så var det slutsamlingen och jag tackade för mig. Då hände något ovanligt som lärarna var mycket förvånade över!!! Eleverna applåderade länge och de flesta kom och tackade mig. Sa att det varit bra och att de hade lärt sig mycket!” Så kan det gå på ett informatörsbesök. Det kan lämna minnen för livet hos bägge parter.

Text: Britten Nylund, informatör för FSS

Vill du bli FSS informatör - delta i utbildningen våren 2011!

Det är viktigt att synskadade går ut i samhället och berättar om hur det är att leva som synskadad. Som FSS informatör förmedlar du din kunskap och erfarenhet om hur det är att vara synskadad.

Vad innebär det att vara informatör?

Du besöker t.ex. skolor, daghem, olika utbildningar och arbetsplatser och berättar om det som är viktigt för en synskadad. Det är en interaktiv situation där du kommunicerar, träffar nya människor och påverkar deras attityder. Olika grupper har olika krav och behov – varje tillfälle måste skräddarsys. Utmaningen ligger i att fånga publiken. Som informatör förbinder du dig till att ta emot informatörsuppdrag och delta i de fortbildningstillfällen som ordnas.

När?

Kursen kommer att ordnas på FSS centralkansli SynVillan i höst. Beroende på de som visar intresse och deras behov och förkunskaper anpassas innehållet enligt deltagarnas önskemål och förutsättningar.

Vem?

Om intresse finns kommer det både att ordnas en utbildningsdag för nya informatörer men också en andra utbildningsdag där både nya och gamla informatörer träffas. I utbildningen får du bland annat lära dig vad som är viktigt för att informatörsuppdraget ska lyckas; dess innehåll, planering och genomförande. Närmare information kommer senare.

Intresserad?

Distriktsföreningarna uppmuntras att finna intresserade. Anmälningar riktas till chefredaktör Sofia Stenlund, tfn 09-6962 3017, eller per e-post till sofia.stenlund@fss.fi under hela våren, senast inom juli månad.

En FSS informatörs uppdrag är mångsidigt, utmanande och givande – tag chansen!



In memoriam: Raija Österlund

Raija Österlund

9.6.1931 – 12.4.2011

Telefonen ringer. "Hej, det är Raija. Hinner du vässa pennan, jag behöver få skrivhjälp?" Så här har många telefonsamtal börjat under år som gått. Sedan har det gällt att finna en lämplig tidpunkt för skrivandet, som inte skulle sammanfalla med dialys, med sammanträden, med kryssningar, med kontakter med vänner ända från skoltiden, med musikevenemang där Raija gärna satt som åhörare m.m. m.m.

Trots det svåra handikapp Raija drabbades av för 26 år sedan, då hon förlorade sin syn, har hennes liv nu varit fyllt av många

givande men också krävande aktiviteter. Innan hon nådde så långt var det emellertid ingen enkel kamp hon hade att genomkämpa. Så här formulerade hon sina tankar om sitt handikapp och sin nya livssituation i en skrivartävling: - När jag som medelålders dam förlorade min syn, var mina fingrar vana att knäppa på knappar i räknemaskinen och ögonen flög över sifferstaplar och kolumner. Nu var alla möjligheter att klara mig själv plötsligt borta. Till en början ville jag inte ens bekanta mig med punktskrift eller med den vita käppen i protest mot att just jag drabbats. Men sakkunnig vägledning och

sporrande information fick mig småningom att tänka om. Jag fick veta om andra, som varit i liknande situation som jag nu var i och som hade kunnat bygga upp ett nytt och rikt liv .

Så gjorde också Raija. Lantbrukssekreterar- och löneräknaruppgifter hörde till det förgångna. Raija lärde sig använda punktskrift, både att skriva och att läsa. Hennes två trygga ledarhundar Giti och Apsu blev mattes ögon, så att hon kunde ta sig fram utan personlig följeslagare.

Raijas klara tankar ingav förtroende, och det ledde till att hon under åren valdes in i olika organ, kommunala, kyrkliga och i många föreningar. Visst var det frågor kring hennes egna funktionshinder, som stod henne närmast. Men hon hade förmågan att kunna se vidare, se helheter, ifrågasätta konsekvenser och söka möjligheter och det gjorde att de mest varierande frågor väckte intresse och engagemang hos henne.

Bland barn i skola och på daghem berättade hon och visade hur man kan läsa och skriva, fastän man inte kan se. Det väckte tankar och frågor hos barnen – och gav insikt att ta med sig.

Raija hade också en beundransvärd förmåga att på ett finkänsligt sätt vägleda personer i sin omgivning så att hennes handikapp inte kändes besvärande. "Gå du ett halvt steg framför mig" eller "Var på tallriken har jag ännu mat kvar – tänk dig klockan."

Vi som hade glädjen att finnas i hennes närhet, vi ställde oss gång på gång undrande över varifrån Raija tog all sin energi, sina idéer, sin omtanke om andra trots

hennes egna svårigheter. Att tala om en positiv envishet, det passar verkligen väl in på henne.

Hur tungt och på senare tider svårt Raija än hade, när stunderna var ljusare, då kunde hon igen komma med en uttalad önskan om att ta sig an något nytt. Så var hon också ännu i februari i år beredd att fungera som kontaktperson bland svensk-språkiga dialyspatienter i Sydvästra Finland.

Nu kommer inte fler telefonsamtal med bön om skrivhjälp. En plats är tom. I saknaden efter Raija får vi ta med oss hennes uppmuntran om att se framåt och att söka möjligheter. Raijas älskade barnbarnsbarn skall säkert som vuxna få höra berättas om sin otroliga mormorsmor. Tack för vår glädje tillsammans.

Gunnel Fjäder

Fotnot: Raija Österlund var Förbundet Finlands Svenska Synskadades första kvinnliga ordförande och fungerade som förbundsordförande mellan åren 1995 och 1996. Utöver detta uppdrag var Raija en mycket aktiv person inom FSS.

Hon informerade ofta allmänheten genom sitt informatörsarbete, deltog i och konstruerade egna små tävlingar i FSS medier, samt var en god ambassadör för punktskriften. Vi kommer att sakna Raijas humor, entusiasm och intresse för förbundets verksamhet.

Aktuellt

Handbok för handikappservicen har öppnats

Handboken ger information om service enligt handikappservicelagen och lagen angående specialomsorger om utvecklingsstörda. Handboken syftar till att sammanställa den centrala informationen och att tillhandahålla ett lättillgängligt material.

Den svenska upplagan baserar sig huvudsakligen på den finska upplagan och skall redigeras fullkomligt under 2011.

Den lagstadgade handikappservicen som stödjer ett självständigt liv beskrivs på ett omfattande sätt i handboken, och som stöd för klientarbetet finns till exempel anvisningar för uppgörande av en serviceplan.

Nyheter och evenemang finns på startsidan, och i en omfattande länkförteckning hittar var och en lätt intressant information inom området.

Baserat på ett brett samarbete

Social- och hälsovårdsministeriet tillsatte en styrgrupp med uppgift att styra styra beredningen av handboken. Innehållet i handboken har sammanställts i samarbete med experter inom handikappom-

rådet och mottagare av service. Detta har bidragit till mångsidig och heltäckande information som gagnar det praktiska klientarbetet. Handboken kompletteras och utvecklas också efter att den lagts ut utgående från användarfeedback. Det är fråga om en öppen och avgiftsfri tjänst som upprätthålls och utvecklas av Institutet för hälsa och välfärd.

Handbokens huvudredaktör, överläkare Matti Ojala, berättar att handboken syftar till att skapa ett gemensamt forum inom handikappområdet för att bilda ett nätverk för den nationella sakkunskapen och främja genomförandet av det nationella handikappolitiska programmet (VAMPO). Handboken är också en snabb kanal för förmedling av aktuell information inom handikappområdet.

Handboken för handikappservice är en del av THL:s webbtjänst Socialporten. Där finns också handboken för barnskyddet som används i stor utsträckning.

Åsa Öhrman från Förbundet De Utvecklingsstördas Väl, FDUV har verkat som redaktör för den svenskspråkiga handboken om handikappservice. Paulina Hannus har hjälpt till med översättningarna.

Första ledarhunden i Buckingham Palace

Jill Allen-King, författare till boken "Just Jill" och en långvarig kämpa för rättigheter för personer med funktionsnedsättning, mottog en av de Brittiska Imperieordnarna (OBE) i mars. Hon har tidigare belönats en lägre grad av Imperieorden, MBE, år 1983, men vägrades då tillträde till Buckingham Palace eftersom hon rörde sig tillsammans med sin ledarhund Brandy.

Efter 40 år av arbete, med särskilt fokus på villkoren för ledarhundar och rätten att röra sig med dem, kan hon nu ta emot

priset i Buckingham Palace tillsammans med sin nuvarande ledarhund Amanda.

Innan evenemanget uttalade sig Jill som följer: "Det gläder mig att jag denna gång kan ha Amanda vid min sida. Jag inledde kampanjarbetet kring rörlighet och tillgänglighet för blinda personer just efter att jag fått min första ledarhund Topsy 1971. Jag ville gå till det lokala biblioteket tillsammans med min dotter Jacqueline, men ombads lämna platsen på grund av min hund."

Taltidningar hotade i Sverige

- Ett minskat taltidningsanslag riskerar rasera 30 års utveckling av tillgänglig dagspress för personer med synnedsättning, menar Synskadades Riksförbund.

Regeringen vill nästa år minska Taltidningsnämndens anslag med närmare 10 procent till drygt 113 miljoner kronor. Redan nu har 34 taltidningsupplagor av tryckta dagstidningar svårt att gå runt med den ersättning de får från Taltidningsnämnden. Tre dagstidningsföretag har i år beslutat att lägga ner sina taltidningsversioner.

Om anslaget minskar med 12 miljoner kronor nästa år kommer över 60 procent av dagstidningarnas taltidningar att vara starkt nedläggningshotade. Det betyder att cirka 5 500 prenumeranter riskerar att förlora sin taltidning.

- Att dra in på anslaget innan en konsekvensanalys är färdig är en fara för verksamheten, påpekar Synskadades Riksförbund.

Vi är för en övergång till distribution via internet av dagstidningar för synskadade. Men det kräver datorvana hos en grupp som idag i hög grad står utanför IT-världen.

Först måste kunskap och kvalitet garanteras. I annat fall blir det ett brott mot vår grundlagsskyddade yttrande- och informationsrätt.

- Regeringen, med kulturministern i spetsen, bör läsa på sitt åtagande genom underskriften av FN-konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning, säger Synskadades Riksförbund.

Aktuellt i distriktet

Ålands Synskadade r.f.

Sommaren är snart här!
Det blir varmare för varje dag som går.
HandiCampen håller semesterstängt hela juli månad vilket gör att jag Erika, kommer tillbaka i augusti, med mina vanliga arbetstider igen.

Vi ser fram emot en spännande fotbollssäsong även i år, så kom med och heja fram IFK-Mariehamn och Åland United till seger, på Wiklöf Holding Arena här i Mariehamn.
Både IFK och ÅU har många nya och intressanta spelare i år och matcherna kommer att syntolkas på samma sätt som förra året.

Ledsagarna är till för dig!
Behöver du en ledsagare till våra aktiviteter eller till dina egna ärenden, så hör av dig till Erika, så hjälper hon dig.
Var inte rädd för att ringa, de är till för dig!
Telefon. 04573438950.

Simningen på Folkhälsans Allaktivitetshus
Simningen fortsätter på Folkhälsans Allaktivitetshus om intresset fortsätter.
Mer information om detta kommer i taltidningen och i lokaltidningarna.

Handikapphjälpmedel och Datastöd
Har du frågor angående hjälpmedel för synskadade?
Ring ögonpolikliniken telefon. 535339 och

tala med ögonterapeuten Nina Jansson.
Behöver du hjälp med din dator, eller krånglar talprogrammet i din mobiltelefon? Ring Sanna Söderlund tel. 04573135111 eller Johan Jansson tel. 0405591290.

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

Har ni några frågor, så ring mig, Erika Jansson på tel. 04573438950.
måndagar mellan kl.9-13 och torsdagar och fredagar mellan kl.9-15.30.
e-post: aland.syn@aland.net

Jag önskar er alla en fin vår och sommar!

Organisationssekreterare Erika Jansson

Svenska Synskadade i Östnyland r.f.

Svenska Synskadade i Östnyland r.f önskar alla en riktigt skön och trevlig sommar. Kansliet har stängt 1.6-16.8. 2011. Styrelsen.

Vasa Svenska Synskadade r.f.

Medlemsbandsinfo gällande Vasa kan den som vill ha få via e-post. Meddela i så fall din e-postadress till kansliet på adress: vasasynskadade@netikka.fi eller per telefon 06-317 0654.

- Om intresse finns för information om punktskrift i Sydösterbotten och om någon skulle vilja lära sig grunderna om punktskrift kan man kontakta kansliet för vidare information
- Kansliets telefonnummer är 06-3170654 och 045-3213320. Telefontid mån-tor kl.9-11. Distriktssekreterarens kansli finns igen på Skolhusgatan 40 C.
- Tina Back slutar som distriktssekreterare i början av maj och vi välkomnar vår nya distriktssekreterare Febe Mörk.

Vi önskar alla deltagare lycka till på Friidrottstävlingar och Bocciaturneringen på Åland 10-12.6.2011!

En riktigt skön vår önskar vi er, Styrelsen och distriktssekreterare Tina Back.

Svenska Synskadade i Västnyland r.f.

Vår **sommarresa** går detta år 'Runt Lojo sjö' torsdagen den **7 juli 2011**. Färden går genom Svartå, Karislojo, Sammatti, Lojo. Längs vägen finns många sevärdheter samt lockande mat-och kaffeställen. Priset är 20 euro

Bussens tidtabell meddelas vid anmälningen till Bjarne Sandberg tfn 040-544 8313 eller till Birgitta Nordström tfn 019-231 118 eller 044-336 8060 senast må. 4 juli 2011.

Välkommen med på resa!
Styrelsen.

Svenska synskadade i Mellersta Nyland r.f.

Vårens program börjar närma sig sitt slut. Vårens sista måndagsträff är den 30 maj och då firar vi våren med glasskalas på balkongen!

Kansliet håller stängt från och med tisdagen den 31. 5 fram till den 15 augusti, då vi har vår första måndagsträff kl 13.00, som vanligt.

Styrelsen och Heidi önskar alla medlemmar En Skön Sommar!

Hörnans tel: (09)-612 1779
Adress: Parisgränden 2 A 3, 00550 Helsingfors

Norra Österbottens Svenska Synskadade r.f.

Ett meddelande till er som är anmälda till Åland:

Vi tränar inför förbundsmästerskapen måndagarna 23.5, 30.5 och 6.6.

Bocciagruppen tränar kl 11 vid Idrottsgården och friidrottsträningarna hålls kl 13 på centralplanen. Idrottsinstruktör

Marja Eriksson är på plats och hjälper oss.

Föreningens lag, som deltar i Nice Run 8.6 samlas på Fyren ca kl 16.30.

Mera info i mb eller ÖT:s minneslista på lördagar.

Annons: Produktnyheter från Näköpiste Polar Print Oy

TOPAZ XL NY LÄS-TV

TOPAZ XL har en 22" skärm och förstoringen är 2,6-68x. Funktionsknapparna i olika färger sitter på nedre delen av skärmen och är därför lätt tillgängliga. Den har mångsidiga funktioner såsom läslinjer och "gardiner" samt sökfunktion som visar förstoringstället i en större helhet. Skärmen går att vinkla, lyfta eller sänka och finns också i andra storlekar (17", 19"). Den effektiva LED-belysningen garanterar en bra förstoringbild. Till standardegenskaperna hör också möjligheten att ansluta TOPAZ XL till dator.

Pris: 2.829,- inkl. moms 23%

Zoom H 1 är en liten ljudinspelare med stereomikrofon. Den är lätt att använda ingen meny att välja i utan bara ett tryck på den stora knappen och inspelningen startar direkt. Inspelningen sker på microSD-minneskort, 2 GB kort ingår. Sparar både MP3- och WAV-filer. Fungerar med ett batteri 10 timmar. I tilläggs paketet ingår strömadapter, USB-kabel, ett mjukt fodral, mikrofonställ och vindskydd.

Pris för Zoom H 1 med tilläggs paket: 153,- inkl. moms 23%.

Försäljning:

Näköpiste Polar Print Oy, tel. 09-615 00123, 09-615 001 24 eller 044 0900 790 eller www.polarprint.fi

Kurs för synskadade kvinnor

Tid: 22-27.8 2011

Plats: Merikarina, Åbo

Ansökningstid: Så snart som möjligt, men senast den 24 juni 2011.

Kursen är avsedd för synskadade kvinnor i olika åldrar som är i behov av sociala nätverk och kamratstöd.

Målsättningen är att öka självkänslan och självtilliten samt få råd och tips om aktiviteter med vars hjälp man kan få ett meningsfullt innehåll i vardagen. Deltagarna har möjlighet att ventilerat frågor kring att vara kvinna och synskadad samt öka tron på sina egna resurser.

På kursprogrammet finns diskussioner och föreläsningar samt bland annat kroppsspråk, stresshantering, användning av tekniska hjälpmedel samt ergonomi och hantverk för synskadade.

Kursen ordnas i samarbete med FPA.

FPA kursnummer 40624.

Tandemläger i Österbotten 14 - 19.8.2011

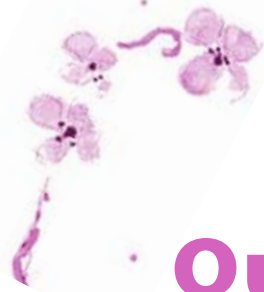
FSS ordnar ett tandemläger 14 - 19 augusti. Den preliminära rutten är: Nykarleby - Härmä - Evijärvi - Nedervetil - Karleby - Larsmo - Pedersöre.

Deltagaravgiften är 320,- € per ekipage, i priset ingår resor, logi och måltider under lägret.

Anmälningar senast 28.6 till Ann-Sofie Grankulla, tfn 06-7234 880/050-3795 658 eller noss@multi.fi

Mera information ger ledare Bo-Erik Enell tfn 044-3472 207.

Välkommen med!



Quinnor på wift!

Seminarium för FSS r.f:s kvinnor den 12-14 september på Meri-Karina i Åbo.

På det preliminära programmet finns föreläsning och diskussion om hälsosamma matvanor och näringsrekommendationer, föreläsning och diskussion om konfliktlösning, balansträning, vattengymnastik, stavgång och kulturprogram. Vi får också besök från SRF, Synskadades Riksförbund i Sverige.

Seminariet, som pågår från måndag till onsdag, kostar 75 euro per deltagare och innefattar program, resor, logi samt alla måltider på Meri-Karina. Seminariet är avsett för FSS r.f:s ordinarie medlemmar. Obs! De tjugo första ryms med!

Anmäl dig redan nu till Suvi Weckman på FSS r.f:s kansli, tfn 09-6962 3010. Vid anmälan meddelas även om egen ledsagare medföljer och om man har eventuella matallergier.

Sista anmälningsdagen är den 12 augusti 2011.

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

Välkommen med!

Prova på punktskrift-dag

Lördagen den 20 augusti finns det för allmänheten möjlighet att prova på punktskrift. Passa på att besöka Vasa Synskadades verksamhetscentrum Lyktan (Skolhusgatan 40 C 1-2, Vasa) mellan kl. 12 och 16.

Kom och känn och upplev! Roliga och informativa aktiviteter kring punktskrift. Tillfället är öppet för alla, synskadade, anhöriga och alla andra som är nyfikna på punktskrift.

Mera information på www.fss.fi eller av Tessa Bamberg, 09-6962 3024.





Upprop till förbundets medlemmar

Valberedningsutskottet meddelar:

Förbundets medlemmar uppmanas att söka lämpliga kandidater till förbundets styrelse. Vid kommande valmöte väljs ordförande för de två kommande åren samt två ledamöter för de tre kommande åren.

I tur att avgå är följande: ordförande Gunilla Löfman från Åbolands Synskadade r.f., samt följande två ledamöter: Kenneth Ekholm från Svenska synskadade i mellersta Nyland r.f. och Lilian Söderman från Vasa svenska synskadade r.f.

I styrelsen fortsätter vice ordförande Bengt Ahlvik från Norra Österbottens Svenska Synskadade r.f. och följande fyra ledamöter: Gabriella Lundén från Norra Österbottens Svenska Synskadade r.f., Patrik Paulin från Vasa svenska synskadade r.f., Birgitta Storbacka från Åbolands Synskadade r.f. och Rolf Söderlund från Ålands Synskadade r.f. Varje förening har sitt eget valombud till vilket medlemmarna i föreningen anmäler sina kandidater. Valombudets suppleant hjälper till.

Följande valombud och suppleanter är utsedda av respektive distriktsförening för denna period:

Norra Österbottens Svenska Synskadade r.f.:

Pehr Ahlstedt, ordinarie, tfn 050 5633 433
Per-Ole Ekstrand, suppleant, tfn 0400 561 797
e-post: pekkav8@hotmail.com

Vasa Svenska Synskadade r.f.:

Utser sina valombud senast den 30.5 2011.

Ålands Synskadade r.f.:

Bern Löfman, ordinarie, tfn 0457 343 1202,
e-post: bern@aland.net;
Mary Niemi, suppleant, tfn 040 579 4771
e-post: emisilva@hotmail.com

Åbolands Synskadade r.f.:

Harold Henriksson, ordinarie, tfn 050 516 6520
e-post: harold.henriksson@kolumbus.fi
Gun Fröberg, suppleant, tfn 040 833 6630

Svenska Synskadade i Västnyland r.f.:

Gösta Sevón, ordinarie, tfn 044 525 1505
Birgitta Nordström, suppleant, tfn 044 336 8060
e-post: birgitta.nordstrom@brev.fi

Svenska Synskadade i Mellersta Nyland r.f.:

Jarkko Setälä, ordinarie, tfn 0400 417 725,
e-post: jarkko@setala.fi
Camilla Hellstedt, suppleant, tfn 050 575 2476
e-post: camilla.hellstedt@gmail.com

Svenska Synskadade i Östnyland r.f.:

Paulina Hannus, ordinarie, tfn 040 596 1196,
e-post: phannus@gmail.com;
Stina Roms, suppleant, tfn 0400 596 250

Den sista anmälningsdagen är den 7 oktober 2011. Höstmötet hålls 19-20 november.
Valberedningsutskottet