

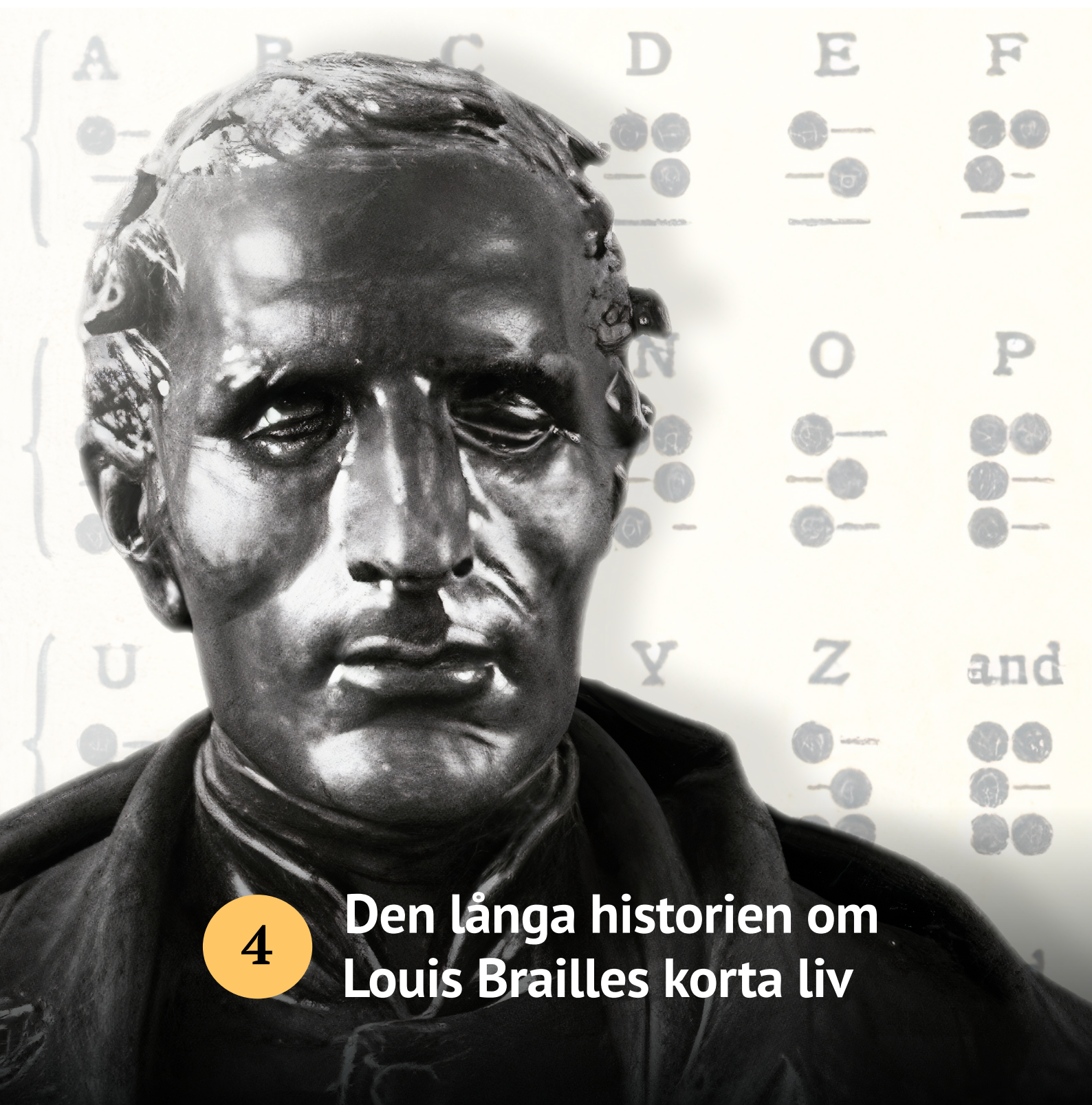
**8** Nu är det dags för dig  
att ta dig upp ur soffan!

**18** Sinnrik arkitektur  
främjar tillgänglighet

**25** Spegel, spegel  
på väggen där...

# Synvinkel

2 • 2025 FÖRBUNDET FINLANDS SVENSKA SYNSKADADES ORGANISATIONSTIDNING



**4**

Den långa historien om  
Louis Brailles korta liv

# I DENNA TIDNING

2 • 2025

## LEDARE

3 Hur ser framtiden ut för personer med funktionsnedsättning?

## ARTIKLAR

4 Ett mörker faller och en stjärna tänds  
8 Rör på dig och må bättre!  
12 FSS arbetslivskurs inspirerade och aktiverade

## FREDDES FÖLJANDE FÖLJETONG

16 Ett spännande år tillsammans

## KOMMENTAREN

17 Vad händer efter valen?

## ARTIKLAR

18 En byggnad för alla sinnen  
22 Ett vaket sinne med en tydlig röst

## KÅSERI

25 Är jag inte snygg, så säg!

## PÅ TAPETEN

26 Kort om aktuella händelser

## AKTUELLT I DISTRIKTEN

27

# Synvinkel

Synvinkel är organisationstidningen för Förbundet Finlands Svenska Synskadade.

Tidningen utkommer med 6 nummer per år i svartskrift, punktskrift, som taltidning, tillgänglig pdf och i rtf-format, se [www.fss.fi](http://www.fss.fi). Kan också fås som e-postbilaga. Årgång 114.

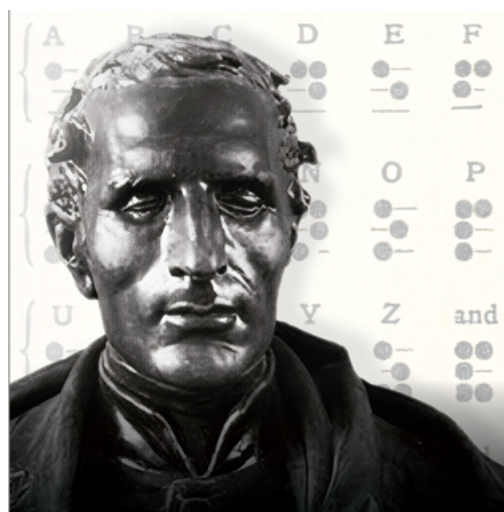


**Utgivare:** Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf, Parisgränden 2 A 1, 00560 Helsingfors. Tfn 09-696 2300.

**Ansvarig redaktör:** Christian Hellman  
tfn 044-712 3017  
e-post: [christian.hellman@fss.fi](mailto:christian.hellman@fss.fi)

**Layout:** Christian Hellman  
**Tryck:** Forsberg, Jakobstad  
**Papper:** Obestruket Multioffset 120 g  
**Typsnitt:** PT Sans 12,8 pkt

**Prenumerationer och adressändringar:**  
FSS kansli  
tfn 09-696 2300  
e-post: [kansliet@fss.fi](mailto:kansliet@fss.fi)



■ **På pärmen:** Närbild. En mörk, glänsande byst av Louis Braille mot en ljus bokstavskarta med punktskriftstecken.

# Hur ser framtiden ut för personer med funktionsnedsättning?

Under det senaste halvåret börjar vi märka en oroväckande trend. Begrepp såsom ”funktionsnedsättning” tonas ned eller undviks helt i officiella sammanhang. Ett slående exempel på detta är den statliga utredningen om STEAs framtida finansiering. Här har utredaren Mika Pyykkö valt att undvika begreppet ”personer med funktionsnedsättning” med motiveringen att personer med funktionsnedsättning är ”vanliga människor”.

En liknande utveckling syns i USA, där Trump-administrationen har beslutat att termen ”disability” (funktionsnedsättning) inte längre ska användas inom statligt finansierad forskning och i vissa delar av den statliga förvaltningen. Dessutom har administrationen beslutat att inte ge statligt stöd till delstater som erbjuder rimliga anpassningar för elever och studerande vid nationella prov.

Dessa beslut tyder på en förändring där vi inte längre kan ta för givet att begreppet funktionsnedsättning erkänns eller används i officiella sammanhang. Om samhället inom några år inte längre erkänner oss som en grupp med särskilda behov och rättigheter, kan det få allvarliga konsekvenser. Det kan innebära att vi förlorar rätten

till rimliga anpassningar i arbetslivet, till hjälpmedel via FPA eller till finansiering för organisationer som erbjuder stöd och bedriver intressebevakning.

Utredningen om STEA:s framtida finansiering verkar grunda sig på uppfattningen att personer med funktionsnedsättning inte behöver stöd för att uppnå jämlikhet och att funktionshinderorganisationer inte behöver få ekonomiskt stöd för att säkerställa att grundläggande rättigheter tillgodoses. Utredningen kan påverka funktionshinderorganisationernas möjligheter att få finansiering i framtiden.

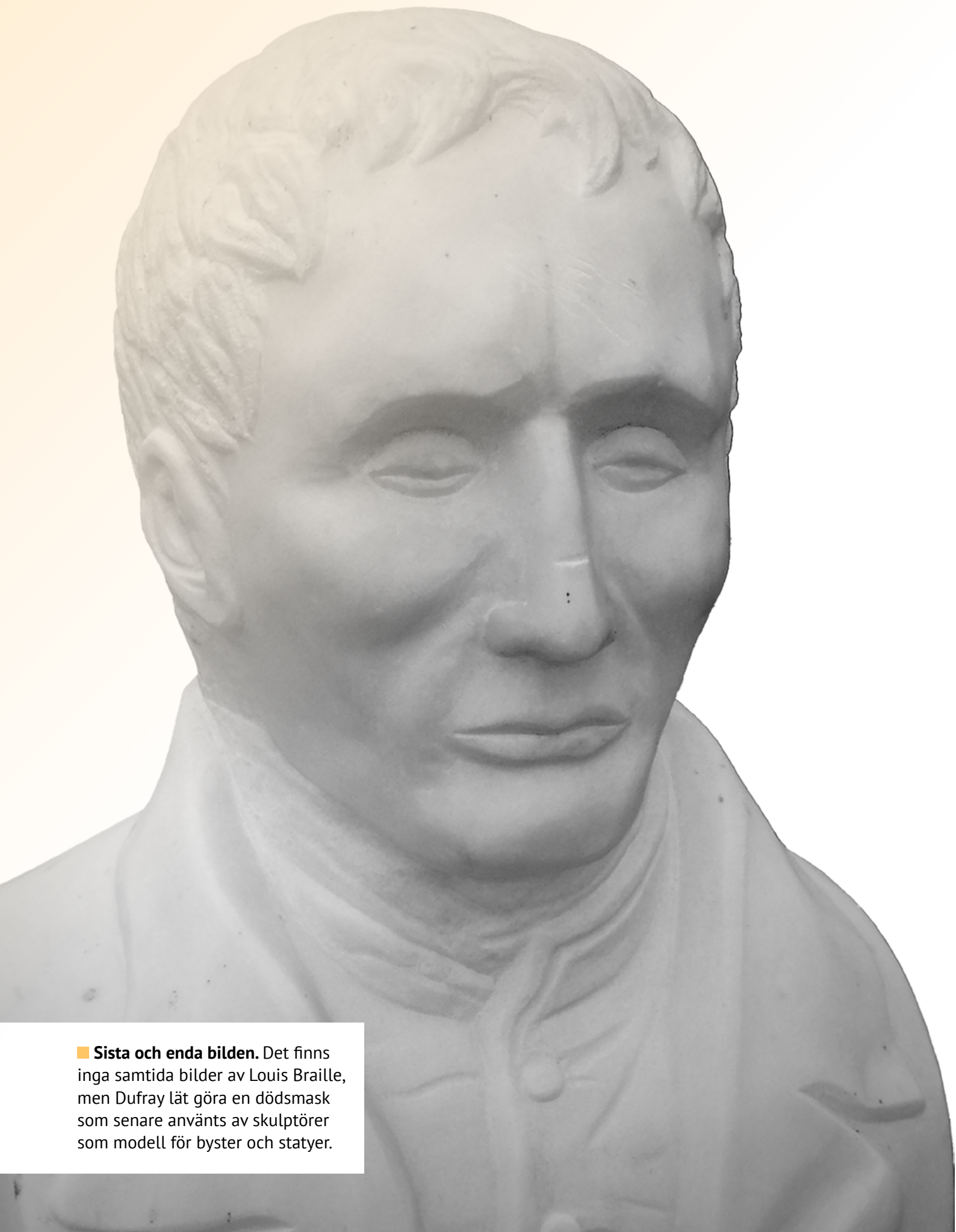
Ur ett funktionshinderperspektiv har vi under de senaste åren tagit viktiga steg mot ett mer jämlikt samhälle, men nu ser vi en utveckling i motsatt riktning.

Vi personer med funktionsnedsättning har två valmöjligheter: Vi kan vara tysta och acceptera utvecklingen, eller vi kan agera genom att synliggöra förändringen och tala öppet om de negativa konsekvenserna för vår egen och våra medmänniskors framtid.

Gör din röst hörd!



**Veera Florica Rajala**  
socialpolitisk  
sakkunnig, FSS.



■ **Sista och enda bilden.** Det finns inga samtida bilder av Louis Braille, men Dufray lät göra en dödsmask som senare använts av skulptörer som modell för byster och statyer.

# Ett mörker faller och en stjärna tänds

År 2025 har 200 år passerat sedan **Louis Braille** uppfann sitt punktskriftssystem för personer med synnedsättning. Jubileumsåret till ära presenterar Synvinkel en följetong i fem delar om hans liv och hans snillrika uppfinning. Berättelsen börjar i en liten by i Napoleons Frankrike.

---

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN

Den 4 januari 1809, klockan fyra på morgonen, föddes ett gossebarn i den lilla franska byn Coupvray, drygt 30 kilometer öster om Paris. De lyckliga föräldrarna **Simon-René** och **Monique Braille** välkomnade med glädje sitt fjärde barn. Vid dopet som förrättades fyra dagar senare fick den lilla pojken namnet Louis.

## Familjen Braille i Coupvray

Familjen Braille bodde i ett anspråkslöst hus med slitna grå murar. Familjefadern Simon-René Braille var mästersedelmakare, ett yrke med rätt hög status på den tiden. Hans verkstad låg i anslutning till hemmet, och där tillverkade och reparerade han seldon och annan utrustning för arbetshästar. Simon-René var känd för sitt skickliga hantverk, vilket gett honom ett gott rykte i trakten.

Simon-René, var född 1764 och var således 44 år när Louis föddes. Modern Monique var 41 år gammal och hade redan fött tre barn, varav det yngsta var 11 år äldre än Louis. De tre äldre syskonen hette **Catherine-Joséphine**, **Louis-Simon** och **Marie-Céline**.

## Frankrike år 1809

Det tidiga 1800-talet präglades av omvälvningar i Europa, där maktkamper och storkrig omformade kontinenten. År 1809 befann sig Frankrike mitt i den napoleonska eran och kejsaren stod på höjden av sin makt. För invånarna i små landsortsbyar som Coupvray fortgick likväl livet enligt ett gammalt invariant mönster, präglat av jordbrukets årsrytm och hantverkets traditioner.

Familjen var inte förmögen, men de ägde några hektar mark med åkrar och vingårdar, höll sig med kor och höns, och hade också en köksträdgård som försåg dem med grönsaker. Louis föräldrar var läskunniga, vilket var rätt ovanligt inom deras samhällsklass, även bland mer välbärgade familjer.

Den lille Louis växte sig snabbt starkare. Han var ett mycket nyfiket och intelligent barn som tidigt visade ett stort intresse för sin fars arbete. Simon-René uppmuntrade sonens nyfikenhet och lät honom under uppsikt pröva på enkla moment i hantverket.

### **Mörkret faller**

Sommaren år 1812, när Louis var bara tre år gammal, inträffade en olycka som skulle förändra resten av hans liv. Efter att ha lämnats ensam i verkstaden för en kort stund beslöt Louis att han skulle härma sin far. Han tog en bit läder i den ena handen och en vass kniv i den andra. När han försökte skära i lädret, slant verktyget och träffade hans högra öga.

När föräldrarna hörde pojkens skrik skyndade de till platsen. Fadern försökte stoppa blödningen med hjälp av förband och kompresser av linnetyg, och en grannkvinna baddade ögat med liljevatten. De lyckades få stopp på blodflödet, men skadan var redan skedd.

Det skadade ögat blev inflammerat och efter en tid spred sig infektionen även till det andra ögat. Louis föräldrar sökte hjälp hos byläkaren och i sjukhuset i närbelägna Meaux, men tidens medicinska kunnande var inte tillräckligt och infektionen hade redan hunnit förstöra båda

hornhinnorna. Louis synförmåga försämrades för var dag som gick, tills han till slut förlorade synen helt. Han var bara tre år gammal när han blev blind.

### **Stjärnan tänds**

Med en blandning av envishet och uppfinningsrikiedom försökte familjen hjälpa Louis att anpassa sig till de nya omständigheterna. Fadern tillverkade en käpp åt honom som han kunde använda för att orientera sig. Louis upptäckte själv att om han sjöng medan han gick, så kunde han använda ekot till att varsebli väggar och andra större hinder i sin omgivning. Han började också memorera antalet steg det tog för honom att röra sig från en plats till en annan.

Simon-René gjorde sitt bästa för att lära sin son att läsa och skriva. Han använde möbelspikar som han fäste vid träbitar i form av bokstäver. Genom att föra fingertopparna över nubbarna kunde Louis lära sig formen av varje bokstav i alfabetet. Hans syster Catherine-Joséphine lärde honom sedan att själv forma bokstäver av halmstrån.

År 1815 fick Coupvray en ny präst, fader **Jacques Palluy**. Han upptäckte Louis begåvning och började ge honom privatundervisning. Fader Palluy förstod att blindheten inte utgjorde något hinder för denna intelligenta pojke att tillägna sig kunskap. Under ett helt år gav prästen därför den unge Louis tre timmar undervisning varje vecka, där han berättade historier ur Bibeln, men också läste högt ur samtidslitteraturen och försökte undervisa i naturvetenskap.

Tack vare Fader Palluys insats kunde Louis börja i byskolan och

delta i den vanliga undervisningen tillsammans med de seende barnen. Det klarnade fort att Louis var ovanligt begåvad och även hade ett exceptionellt gott minne. Hans klara och kreativa sinne imponerade på byns lärare. Under ledning av läraren **Antoine Bécheret** började Louis utveckla egna metoder för att lära genom att lyssna.

### Ett stort beslut

När Louis var tio år fick Palluy och Bécheret höra talas om en internat-skola i huvudstaden Paris, där blinda barn kunde få utbildning och lära sig ett yrke. Med stöd av den lokala adelsmannen **markis d'Orvilliers**, lyckades Palluy, Bécheret och Louis föräldrar tillsammans ordna med en stipendieplats för Louis vid den kungliga blindskolan – l'Institution royale des jeunes aveugles. Institutet hade grundats av **Valentin Haüy** år 1784 och var världens första specialskola för blinda barn.

Beslutet att skicka Louis till Paris var inte lätt att fatta för hans föräldrar. Huvudstaden låg på hela fyra timmars avstånd från Coupvray, och Louis skulle bo på ett internat bland främmande människor. I hembyn kunde Louis röra sig fritt och tryggt, men hur skulle den lilla pojken klara sig ensam i en storstad med hundratals obekanta gator och tusentals främmande människor?

Till slut vägrade ändå fördelarna med en utbildning tyngre än riskerna. Efter att ha fått upprepade försäkringar om att det skulle vara fördelaktigt för deras son, beslöt föräldrarna att Louis skulle börja på blindskolan i februari 1819. Louis var då bara tio år gammal.

## Livet för personer med synnedsättning i 1800-talets Frankrike

Under Louis Brailles livstid var livet mycket tungt för personer med synnedsättning. De som hade stöd av sin familj eller kunde försörja sig själva som musiker var lyckligt lottade. De flesta levde i misär och överlevde genom att tigga eller genom att underhålla cirkuspubliker. Den tekniska utvecklingen av hjälpmedel för personer med synnedsättning hade inte ännu kommit igång. Trots upprepade vädjanden visade varken myndigheterna eller kungen något intresse för att förbättra situationen. Ytterligare ansåg många läkare fortfarande att blindhet automatiskt medförde en nedsatt intellektuell förmåga – en fördom som Louis Braille skulle komma att krossa.



■ **Valentin Haüy.** Grundaren av världens första blindskola hade redan varit pensionerad i 17 år när Louis Braille inledde sina studier på skolan år 1819.



# Rör på dig och må bättre!

Att börja motionera kan vara utmanande för vem som helst, särskilt för den som har en synnedsättning. Men hindren är inte oöverstigliga och belöningen du får för mödan är stor. I Synvinkels nya artikelserie bjuder vi på konkreta tips och inspiration som vi hoppas hjälper dig att komma i gång – kanske redan idag.

---

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN

Det är viktigt att röra på sig. Regelbunden motion inverkar positivt på både den fysiska och psykiska hälsan, oberoende av ålder. Många personer med synnedsättning rör sig mindre än genomsnittet. Det finns alltså mycket att vinna på att sätta fart på benen och börja röra på sig lite mera och oftare.

Regelbunden fysisk aktivitet stärker både muskulaturen och benstommen. Detta förebygger benskörhet och håller lederna i bättre skick. Motion förbättrar dessutom balansen, vilket i sin tur minskar risken för fallolyckor. Att röra på sig har också positiva effekter på blodcirkulationen, blodsock-

ervärden och förstås humöret. De sociala kontakter man får när man motionerar tillsammans med andra ökar känslan av självständighet och välbefinnande i betydande grad.

Det bästa av allt är att resultaten inte låter vänta på sig särskilt länge. Även rätt så korta träningsperioder kan ge en märkbart positiv effekt – redan så lite som sex veckors regelbunden träning kan leda till mätbara förbättringar av kondition, balans och även det mentala välmåendet. Små förändringar i vardagen kan alltså ha förvånansvärt stor betydelse för hur väl vi mår – såväl i knopp som kropp!



## Börja genast och kom i gång

Tröskeln för att komma i gång behöver inte alls vara hög. Varför inte börja med något så enkelt som en kort promenad runt kvarteret eller kanske ett varv kring en närbelägen park? Om det känns osäkert i början så kan du be en familjemedlem, vän eller bekant göra dig sällskap.

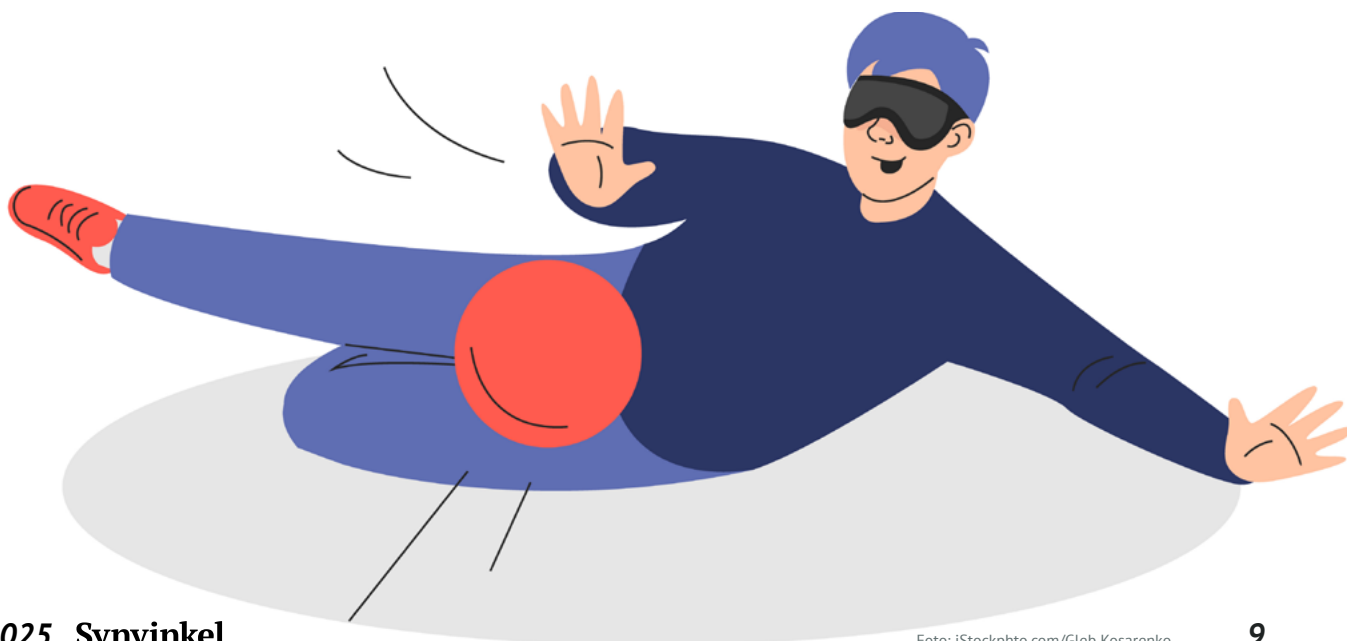
En annan viktig grundregel för att må bra är att undvika att sitta stilla mer än en timme i sträck. Gör det till en vana att resa dig upp och röra på dig lite då och då under dagens lopp.

Du behöver inte ta dig till ett gym för att komma igång med din

styrketräning. Börja enkelt med några knäböj vid köksbordet medan kaffet kokar. Enkla övningar där du använder din egen kroppsvikt som motstånd gör också nytta. Sittgymnastik är ett annat utmärkt och mycket tryggt sätt att träna både styrka och balans hemma.

## Det finns många sätt att motionera

När du väl tagit det första steget så öppnas en hel värld av aktiviteter för dig att upptäcka. Simning är skonsamt för lederna och tränar he-



## ... alla former av rörelse och motion är värdefulla.

la kroppen. Tandemcykling erbjuder frihetskänsla, frisk luft och socialt umgänge med din medcyklist. I judo utvecklar du balanssinnet och lär dig falltekniker som kan minska risken för allvarliga skador om du skulle halka omkull på vintern.

Att röra sig i naturen gör gott för både kropp och själ. Via Forststyrelsens karttjänst [utinaturen.fi](http://utinaturen.fi) hittar du information om tillgängliga friluftsleder runt om i landet. På webbplatsen kan du välja sökområde och sedan filtrera fram leder som är markerade som "Tillgängliga" för att få mer utförliga beskrivningar och detaljerade ruttkartor.

Det finns också idrotter specifikt utvecklade för personer med synnedsättning, såsom den populära lagsporten målboll. På senaste tiden har den rätt nya grenen blindtennis vunnit terräng. I de följande artiklarna i serien får du bekanta dig med många olika grenar som lämpar sig för personer med synnedsättning.

### Värt att minnas

Det är bra att komma ihåg att alla former av rörelse och motion är värdefulla. Försök att göra det till en vana att inte sitta stilla alltför långa stunder åt gången.

Att sikta på 10000 steg om dagen är ett bra mål för promenaderna, men kom ihåg att börja i din egen takt och öka sedan gradvis graden av ansträngning enligt hur det känns bäst.

De allmänna rekommendationerna för vuxna är minst 2,5

timmars rask motion (du blir lite andfådd men kan prata) eller 1 timme och 15 minuters ansträngande motion (du blir för andfådd för att kunna prata) per vecka. Utöver detta rekommenderas minst två pass i veckan med muskelstärkande träning för de stora muskelgrupperna. Kom ihåg att rådgöra med en läkare eller en fysioterapeut om du är osäker på vad som passar just dig.

### Stöd finns att få

Du behöver inte klura ut och klara av allting på egen hand – det finns många som gärna hjälper dig att komma i gång! Ett bra första steg kan vara att kontakta en lokal idrottsförening direkt och fråga vilka möjligheter det finns. Projektledare **Lotta Nylund** från Finlands Svenska Idrott (FSI) tipsar att detta



■ **Förkämpan.** Lotta Nylund på FSI är den enda som jobbar med anpassad motion och paraidrott på svenska i Finland.

ofta uppskattas:

– Jag tror absolut att det motiverar idrottsföreningarna att satsa mera på anpassning av olika grenar om personer med funktionsnedsättning kontaktar dem direkt och frågar vad de har att erbjuda, säger hon.

Om grenen du är intresserad av kräver speciella hjälpmedel, så är chansen rätt god att hemkommunens idrottsenhet kan låna dig det du behöver, berättar Nylund.

– Kontakta dem direkt och fråga. Om de inte råkar ha den utrustning du söker, kanske de kan låna in den från en grannkommun.

Om du tycker det är för svårt att hitta rätt förening eller rätt person inom kommunen, eller om du bara vill ha mer information om anpassade idrotter, så kan du alltid vända dig direkt till FSI och fråga efter råd och vägledning.

– Det är en del av vår verksamhet att göra motion och idrott mer tillgängliga för alla. Vem som helst som har en synnedsättning och söker hjälp får gärna kontakta oss! Vi samarbetar jättegärna och hjälper till på alla sätt vi kan, lovar Nylund, och tillägger att erbjudandet gäller även idrottsföreningarna.

FSS har också stöd att erbjuda. Våra rehabiliteringsrådgivare kan ge dig personlig vägledning i vad som passar bäst just för dig. Glöm inte heller att läsa notiserna i avdelningen Aktuellt i distrikten, i Synvinkel, för kanske din lokala förening redan ordnar motionsaktiviteter nära ditt hem.

**Och nu upp och hoppa!**

## Här får du hjälp:

### **FSS synrådgivare:**

Ger personlig rådgivning och stöd för att hitta lämpliga motionsformer. Kontakta FSS kansli: (09) 696 230.

### **Finlands Svenska Idrott (FSI):**

Erbjuder information, råd och stöd kring anpassad idrott och motion. Webbplats: [www.idrott.fi](http://www.idrott.fi)

### **Distriktsföreningar:**

Läs distriktsföreningarnas notiser i Synvinkel eller kontakta din föreningskansli direkt. Fråga om de ordnar motionsgrupper eller har tips om andra lokala aktiviteter. Kontaktuppgifter finns på [fss.fi](http://fss.fi)

### **Kommunens idrottsenhet:**

Fråga om anpassade motionsmöjligheter och vilka hjälpmedel de kan låna ut.

### **Lokala idrottsföreningar:**

Våga fråga om de kan anpassa sin verksamhet eller om de redan har specifika grupper eller tränare med anpassningsutbildning.

### **Utinauren.fi (Forststyrelsen):**

Hitta information om tillgängliga friluftsleder på adressen: [utinaturen.fi](http://utinaturen.fi) eller [luontoon.fi](http://luontoon.fi)

# FSS arbetslivskurs insp



En torsdag i mars fylldes föreläsningssalen på Hotel Haaga i Helsingfors av ett glatt sorl. Elva personer med synnedstämning som ville förbättra sina möjligheter inom studie- och arbetslivet samlades för en tre dagar lång kurs.

---

TEXT OCH FOTO: CHRISTIAN HELLMAN

Kursen, arrangerad av Förbundet Finlands Svenska Synskadade med understöd från Svenska folkskolans vänner, inleddes med **Robson Lindbergs** inspirerande föreläsning om att ha drömmar, sätta upp mål och arbeta målmedvetet för att uppnå dem. Efter att ha drabbats av en hjärnskada stod han själv inför valet att antingen bli hemmaboende

eller försöka bli "världens bästa hjärnskadade". Han valde det senare och lyckades, efter en lång och tuff kamp, genomföra en krävande Ironman-tävling. Lindberg betonade vikten av det stöd han fick av anhöriga, vänner och experter och påminde om att ingen når sina mål ensam.

# irerade och aktiverade



■ **Hisspitch.** Alexandra Ohls berättar för de aktiva och motiverade kursdeltagarna hur man gör sin röst hörd och hur man presenterar sig själv kort och effektivt.

## **Praktiskt och personligt**

Det mångsidiga kursprogrammet kombinerade praktiska frågor med personlig utveckling. **Veera Florica Rajala** från FSS föreläste om arbetsrätt och vikten av öppen kommunikation med arbetsgivaren, eftersom behovet av anpassning alltid är individuellt och ofta även berör kollegorna.

**Andreas Höglund**, IT-ansvarig på FSS, diskuterade vikten av säkra lösenord och varför "1234" eller "0000" inte duger. I stället föresprå-

kade han minnesvärda, personliga alternativ som är lätta att komma ihåg. Som en vink avslöjade han att han själv gärna använder dialektala uttryck, såsom "pannsteijikaffi". Efter en föreläsning om artificiell intelligens erbjöds deltagarna individuell IT-rådgivning med Andreas.

## **Kropp och sinnen i balans**

Som motvikt till stillasittandet fick deltagarna ett energigivande rörelsepass under ledning av FSS rehabiliteringschef Johanna Meriläinen.

*”Det har varit upplyftande att träffa andra med liknande utmaningar.”*

Pulsen höjdes till tonerna av ”Bara bada bastu” och passet avslutades med avslappningsövningar. Det blev en konkret påminnelse om hur viktigt fysiskt välmående är för att upprätthålla arbetsförmågan.

### **Styrkor och kommunikation**

Psykolog **Åse Fagerlund** och kommunikationscoach **Alexandra Ohls** deltog som expertföreläsare. På fredagen lärde Fagerlund ut hur man identifierar sina personliga styrkor och utnyttjar dem i arbetslivet. På lördagen föreläste Ohls om hur man gör sin röst hörd och ledde en workshop i hisspitch – konsten att presentera sig själv kort och koncist.

Under kursen varvades föreläsningarna med grupparbete och pardiskussioner. I de mindre grupperna kunde deltagarna uttrycka sådant som kändes för personligt att dela med hela gruppen, och i pardiskussionerna simulerades bland annat arbetsintervjuer.

### **Insikter och inspiration**

Bland kursdeltagarna fanns **Barbara Karlsson**, som tidigare haft ansvarsfulla positioner inom näringslivet. För henne innebar deltagandet ett steg utanför hennes bekvämlighetszon.

– Jag har alltid fått min styrka från jobbet, så det har varit en verklig utmaning att drabbas av synnedsättning i detta skede av livet. Tidigare gick jag på seminarier kopplade till mitt arbete, där jag

hade full koll och kände mig trygg. Den här upplevelsen var mycket mer personlig.

Att lämna sin bekvämlighetszon visade sig vara en positiv och värdefull upplevelse för Barbara. Hon lyfte fram gemenskapen och sammanhållningen inom gruppen som den främsta orsaken:

– Alla är sig själva här. Vi är olika, men delar samma humor. Det har varit upplyftande att träffa andra med liknande utmaningar.

Barbara var särskilt imponerad av Robson Lindbergs suveräna föreläsning. På frågan om vad hon tar med sig hem svarade hon:

– En starkare insikt i att jag inte är ensam och att det alltid finns lösningar. Jag har också fått nya idéer, en gnutta självkänsla och en mer positiv framtidssyn. Jag känner mig hoppfull nu!

**Kristiina Lönnroth**, som driver ett designföretag, berättade varför hon valde att delta i kursen.

– Jag har nyligen fått en synnedsättning och ser nu bara en tiondel av vad jag såg tidigare. Jag kom hit med öppet sinne, för det är viktigt för mig att kunna känna glädje i det jag gör utan att oroas för misstag.

Kursen inspirerade henne att sätta nya mål:

– Föreläsningen om att börja om från noll gav mig mycket. Jag älskar att simma och insåg att jag kan utveckla min teknik genom att sätta upp konkreta mål. Jag har nu beslutat att jag ska lära mig Word-



■ **Värdefullt.** Barbara Karlsson är glad över att hon vågade lämna sin bekvämlighetszon.

Press och själv bygga en hemsida. Jag har fått många nya idéer här om hur jag kan klara av denna mission impossible.

### **Samvaro och gemenskap**

Kvällarna fylldes av social samvaro och glada skratt när deltagarna spelade Alias och försökte förklara abstrakta ord för varandra. På fredagskvällen bjöd den isländska stand-up-komikern **Ari Eldjárn** på underhållning.

Under slutdiskussionen framkom det att en av kursens största styrkor låg i den humor och samhörighet som uppstod mellan deltagarna.



■ **Mission possible.** Kursen inspirerade Kristiina Lönnroth att lära sig bygga en hemsida.

En deltagare konstaterade att hen i denna grupp kände sig normal utan att behöva förklara sig. En annan framhöll att hen sällan upplevt en sådan gemenskap som på den här kursen.

För FSS bekräftade deltagarnas reflektioner att fysiska möten fortfarande fyller en viktig funktion i vår digitala värld. Kursens mål – att skapa gemenskap, bygga broar och stärka individernas möjligheter – uppfylldes med råge.

*”...det är viktigt för mig att kunna känna glädje i det jag gör utan att oroa mig för misstag.”*

# Ett spännande år tillsammans

Det har nu gått ett år sedan jag och Isku blev ett team. Längs vägen har vi hunnit uppleva åtskilliga härliga stunder och träffat många nyfikna människor. Jag vill nu dela med mig av några minnesvärda möten från vårt första år tillsammans.

Innan Isku flyttade in hos mig var jag övertygad om att jag skulle bli tvungen att kämpa för våra rättigheter i tid och otid. Jag trodde att varje restaurangbesök skulle bli till en kamp bara för att få stiga över tröskeln. Men verkligheten har varit helt annorlunda. Min fyrbenta kompanjon och jag har kunnat besöka alla restauranger vi velat, utan att någon ens höjt på ögonbrynen. Tvärtom har flera krögare faktiskt berömt Iskus exemplariska uppförande och varit intresserade att få höra om hur det är att leva med en ledarhund. Ägaren till vår favoritgrillkiosk har till och med tagit på sig informationsspridarhatten och föreläser nu glatt för sina kunder om hur man ska bete sig kring en ledarhund.

Visst har det också hänt, någon enstaka gång, att vi blivit nekade inträde till en butik. Lyckligtvis har det alltid, åtminstone hittills, ordnat upp sig så fort förmannen insett att ledarhundar inte är vanliga sällskapsdjur, utan faktiskt har tillträde nästan överallt, med lagens rätt.

När Isku och jag inte är i skolan så går vi ofta ut på långa promenader. En återkommande upplevelse som brukar förgylla min

dag är att råka gå förbi förskolan just när barnen är ute på rast. I mitt grannskap är ledarhundsekipage en ganska vanlig syn, så de vuxna vi möter brukar oftast bara hälsa glatt på mig, utan att bry sig desto mer om min hund. Men de små barnen är förstas oerhört nyfikna på Isku. Ibland flyger det ett spontant "hej" genom luften när vi passerar, och det sprider alltid lite extra värme genom kroppen när man hör deras glada rop och skratt. En gång råkade jag också höra en rastvakt förklara på ett mycket fint sätt för sin lilla åhörarskara vad en ledarhund egentligen är och hur den arbetar. Det värmdes nog i hjärtat att Iskus och min närvaro kunde väcka barnens nyfikenhet och kunskapsörst på det sättet.

En sak som Isku dock inte kunnat hjälpa mig med är mitt gräsliga finska ordförråd. Jag kan faktiskt drabbas av en slags tunghäfta om det vill sig riktigt illa. Då kan jag inte alls svara vettigt på de intressanta frågor som förbipasserande ibland ställer. En gång på tågplattformen kom en dam fram till oss och undrade hur det är med ledarhundar i andra delar av världen. Eftersom jag följer med utländska ledarhundsförare på sociala medier, så vet jag att bemötandet inte är lika positivt överallt, men just den här gången räckte min finska tyvärr inte alls till för att ge damen ett ordentligt svar. Men jag tröstar mig med att varje pinsamma felsägning



Fredrik Lindgren  
"Fredde"

antagligen gör mig lite bättre på att svänga mig med det finska språkets krångligheter. Repetition är ju, som bekant, kunskapens matte.

Under våra tågresor har jag märkt att Isku är ett riktigt charm-troll som lockar till sig omgivningens uppmärksamhet. Det här har lett till oväntade fördelar för husse. Medresenärer har, till exempel, kommit fram till mig i restaurangvagnen och erbjudit hjälp med att få något serverat. Ett par gånger har Iskus charm till och med lett till att tågpersonalen har bjudit mig på gratis kaffe – en värmande gest under kalla tågresor, minsann! En sådan vänlighet mötte jag aldrig under den tiden när jag reste ensam med min vita käpp. Eftersom jag har lite svårt att be om hjälp och dessutom är smått nervös för att göra bort mig känns sådana händelser som en särskilt välkommen bonus.

Som ni ser har Iskus och mitt första år tillsammans varit fyllt av möten och upplevelser som kanske framstår som ganska vardagliga, men som för oss ändå har känts speciella och meningsfulla. Jag har till min glädje också lärt mig att människor faktiskt vet mer om ledarhundar än jag trott. Det finns alltid undantag såklart, men jag ser allt fler tecken på att vi kanske går mot ljusare tider för oss med synnedsättning och för våra trogna, livs levande (och ganska håriga) hjälpmedel.

## KOMMENTAREN

# Vad händer efter valen?

När du läser detta har välfärdsområdesvalet hållits för andra gången och kommunalvalsresultaten har klarnat. Trots att vi har röstat kan vi inte ännu andas ut – nu måste funktionshinderorganisationerna och andra nätverk lyfta fram viktiga funktionshinderfrågor inom både kommunerna och välfärdsområdena.

Efter valen fattar politikerna beslut om hur de centrala dokumenten som styr verksamheten i välfärdsområdena och kommunerna utformas. Det finns nya möjligheter att påverka de politiska riktlinjerna för färdtjänst, tillgänglighet på gator och i vårdcentraler, parkering av elsparkcyklar, insatser inom arbetsmarknadsområden och mycket mer.

De politiska förhandlingarna inleds genast efter att valresultaten klarnat. Det här ger dig en möjlighet att kontakta de nyvalda politikerna och kort och koncist berätta vad du önskar att de gör, gällande budgetering och prioriteringar. Det är svårt att få insyn i de här processerna. Därför bör du aldrig anta att funktionshinderfrågor beaktas automatiskt – ta i stället tillfället i akt för att påminna om vad som är viktigt! Minns att välfärdsområdenas och kommunernas budgetar uttrycker de politiska ambitionerna och prioriteringarna för de kommande fyra åren.

**Ta tillfället i akt!**



**Veera Florica Rajala**  
socialpolitisk  
sakkunnig, FSS.

# En byggnad för alla sinnen

Den svenska arkitekten **Petra Olofsson** vill involvera alla sinnen i arkitekturen. I ett examensarbete vid Kungliga Tekniska Högskolan (KTH) i Stockholm har hon skapat en fiktiv paviljong, designad för att skapa trygghet för personer med synnedsättning.

TEXT: LENA FRÄNDBERG BILD: PETRA OLOFSSON

Petra Olofsson är i dag praktiserande arkitekt på Kontrollbolaget, ett svenskt arkitekt- och konsultföretag. Som examensarbete på arkitektshögskolan på KTH (Kungliga Tekniska Högskolan i Stockholm) ritade hon förra våren en paviljong med restaurang som hon designade utifrån behoven hos personer med synnedsättning.

– Jag ville undersöka och förstå hur vi upplever arkitektur med andra sinnen än synen. Fokus ligger på akustik, ljudmiljöer, material och färger som vägleder personer med synnedsättning.

Petras intresse bottnar i en frustration över att arkitektur bara värderas visuellt och att tillgänglighet reduceras till detaljer som läggs till i efterhand. Enligt Petra handlar tillgänglig arkitektur framför allt om hur byggnaden designas från början. Ljudmiljöerna påverkas av rummets utformning och akustiken är helt central för personer med synnedsättning.

Examensarbetet bygger på intervjuer med personer med synnedsättning i olika åldrar och två sakkunniga arkitekter. Dessutom använde Petra simulationsglasögon.



Hon besökte offentliga lokaler i Sverige, bland annat Liljewalls konstmuseum, och såg med hjälp av glasögonen miljöerna så som personer med synnedsättning ser dem. Hon använde också ett headset som förstärker ljud för att förstå hur ekot skiljer sig åt mellan olika material. Under intervjuerna slogs hon av hur viktigt ljudet är.

– Många idéer som jag hade från början föll ifrån under intervjuerna. Jag tänkte först att det taktila kan användas för att orientera sig i en byggnad, men jag hade fel. De inter-

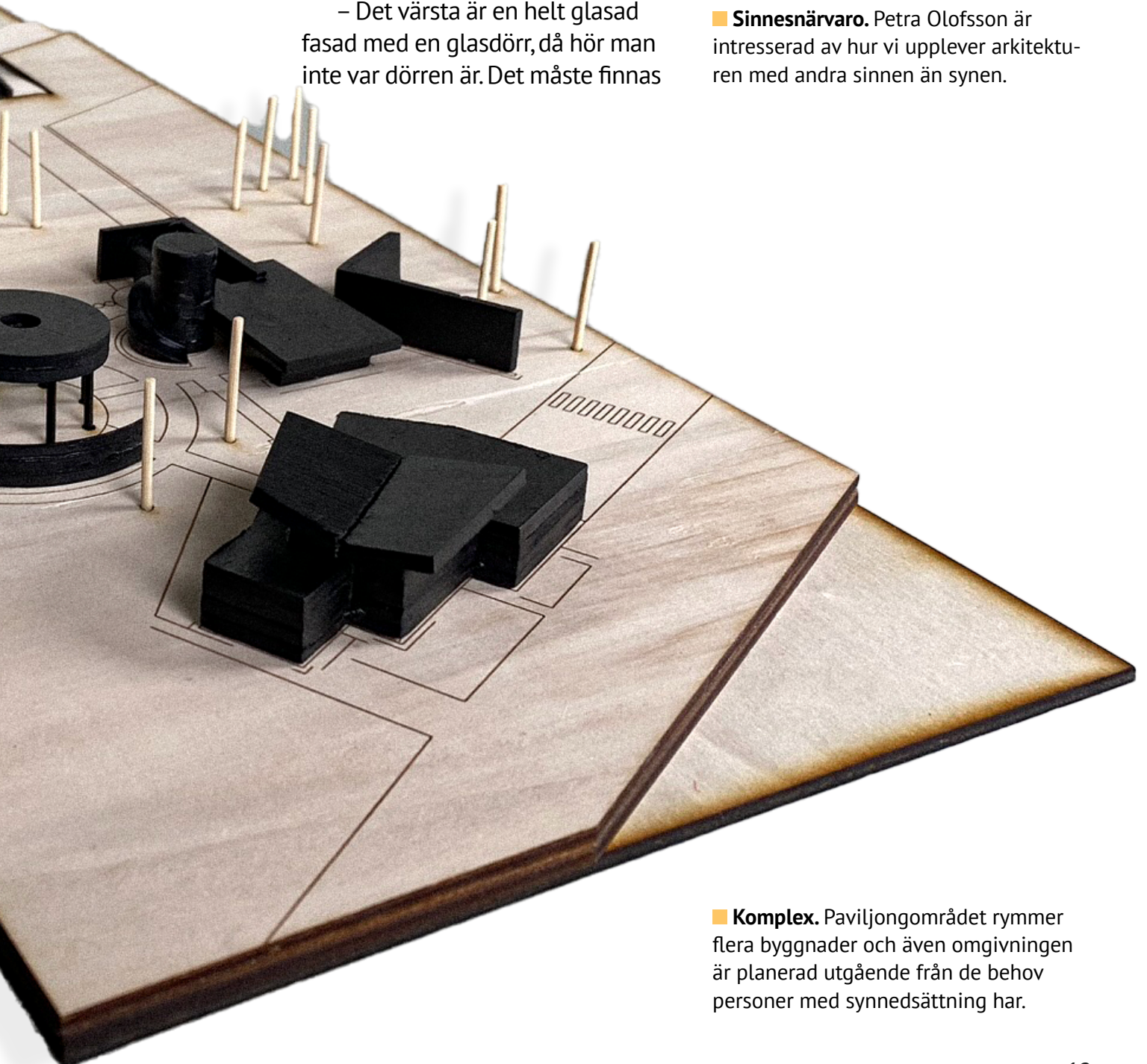
vjuade använder sällan händerna för att känna sig fram i en offentlig miljö, eftersom de kan råka ta på något obehagligt.

I stället fokuserade Petra på käppens och fötternas eko från marken till väggen intill, och det man kan känna med fötterna. Ser man inte någonting alls och orienterar sig med hjälp av en käpp har materialen i fasaden stor betydelse. Man hör om det sker en förändring eller om det plötsligt kommer en öppning.

– Det värsta är en helt glasad fasad med en glasdörr, då hör man inte var dörren är. Det måste finnas



■ **Sinnesnärvaro.** Petra Olofsson är intresserad av hur vi upplever arkitekturen med andra sinnen än synen.



■ **Komplex.** Paviljongområdet rymmer flera byggnader och även omgivningen är planerad utgående från de behov personer med synnedsättning har.

en variation av material för då märker man förändringen och reagerar på det, säger Petra Olofsson.

## **Ljud som vägvisare i landskapet**

Petras fiktiva projekt har placerats på en verklig plats, en pir i Gävle, en kuststad i mellersta Sverige där en park planeras i framtiden. Entrén till området sker via en tunnel.

– En balkong innan tunnelöppningen gör att fotstegen reflekteras på ett nytt sätt och signalerar att något är på gång. Inne på området finns det ett vindspel i stor skala. Bjällrorna hörs när man närmar sig och det uppstår ett naturligt sug åt det håll man ska gå.

– Jag har skapat möjligheter till akustiska aktiviteter och upplevelser. Tanken är att allt ska samspela så att det blir en attraktiv plats som människor vill besöka.

## **En bevingad restaurang**

Paviljongens restaurangbyggnad är byggd dels i betong, dels i trä beklätt med, korrosionsbeständigt stål med rostbrun yta. Restaurangen är uppdelad i en avskalad och nedtonad personaldel och själva restaurangen som ser ut som en flygande fågel.. Ekot av fotstegen studsar mot taket. Kontraster i material och färg kommunicerar att det är den publika delen.

För att underlätta orienteringen fram till restaurangentrén är dörren tydligt färgmarkerad (alla dörrar är lysande gula). Det finns också ett ledstråk fram till entrén. Markbeläggning är enligt Petra Olofsson viktigt för att särskilja olika delar av ett område från varandra och kommunicera delarnas karaktär.

Mjuka kanter mellan olika material bildar linjer som kan följas med vita käppen.

Väl inne i restaurangen är kassan med personlig service placerad nära ingången. Om alla bord är upptagna kan gästen sitta ner och vänta på en särskild plats som är avsedd för det.

Design för människor med nedsatt syn handlar enligt Petra Olofsson till stor del om att kommunicera om faror, såsom trappor eller utstickande väggpartier. Det kan göras med kontrastmarkeringar och med material som signalerar att uppmärksamheten bör skärpas. Trappan upp till utkiksplatsen har till exempel färgkontraster mellan trappstegens horisontala och vertikala yta, belysning på varje trappsteg samt i ledstången, och avvikande material i det första och sista trappsteget.

## **Kommunicerande materialval**

På många ställen, till exempel vid hörn, väggar och bakom sittbänkar, har Petra använt gjuten småsten för att varna för faror. Det är ett udda material som tydligt kan kännas med fötterna. Framför bänkar och andra sittplatser ligger marktegel i fiskbensmönster, där stenarna placerats i ett sicksackmönster som påminner om ett fiskben. Gångarna har lagts i betong och på de lite mer lekfulla platserna ligger det smågatsten.

– Besökarna får lära sig vad de här olika materialen betyder efter hand. Det är viktigt att vara konsekvent och hitta en logik i valen av material.

Restaurangen har en matsal inomhus, en uteservering och en

liten bar. Matsalen är relativt liten eftersom den mindre skalan gör det lättare att orientera sig. För att minska bullret är den största golvytan lagd i trä, ett material som fungerar ljuddämpande. Taket är vinklat uppåt för att ljudet ska försvinna och inte hänga kvar i rummet.

– I en restaurangmiljö som ska fungera för personer med synnedsättning är ljudmiljön otroligt viktig. Vinklar man ytor med mer än sex grader försvinner ekot snabbare ut ur rummet. Så brukade man till exempel göra på gamla biografer.

### **Färg och ljus underlättar orienteringen**

För personer med synnedsättning som fortfarande har ledsyn är design av färger och kontraster viktigt. Både kulörkontraster och ljushetskontraster används i Petras design för att öka orienterbarheten och varna för faror. Fönstren i byggnaden är dessutom placerade så att man alltid går mot en dörr när man går mot ljuset.

Med hjälp av olika former och volymer, skillnader i material samt färg- och ljusdesign har Petra Olofsson skapat en paviljong som underlättar orienteringen för besökare med synnedsättning.



■ **Modellexempel.** Under projektet byggde Petra Olofsson flera miniatyrmodeller av byggnaderna.



## Ett vaket sinne med en tydlig röst

En mulen novemberdag hördes i Synvillans korridorer en röst som flera av oss kanske känner igen, fastän vi aldrig träffat personen bakom den. Taltidningsredaktören och talboksproffset **Dodo Parikas** hade kommit på besök för att göra ett reportage om FSS verksamhet, till Skånes taltidning.

---

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN

Dodo Parikas är en framstående svensk journalist som arbetar vid Skånes Taltidning. Han har två gånger tilldelats det prestigefyllda

priset Guldkassetten för årets bästa taltidningsreportage – senast år 2021 för ett reportage om en person med dövblindhet som spelar

golf. Dodos arbete kännetecknas av en tydlig och engagerande inläsningsstil, vilket även gjort honom till en uppskattad inläsare av talböcker.

### **Synnedstättning i fokus**

Dodo berättar att Skånes taltidnings enda målgrupp är personer med synnedstättning:

– Våra nyheter ska vara relevanta och intressanta för många personer. Det kan handla om konkreta ämnen såsom medicinska genombrott, eller om samhällstjänster och regelverk som direkt berör personer med synnedstättning. Det finns alltid en koppling till synnedstättning i allt vi gör.

### **Journalist, uppläsare eller inläsare?**

– Absolut inte uppläsare eller inläsare! svarar Dodo bestämt när vi frågar hur han titulerar sig själv. Vi är tre journalister på redaktionen och vi kallar oss allihopa redaktörer. Min bakgrund är inom radio, så det är kanske tydligast att kalla mig journalist.

### **Talbok eller ljudbok?**

Dodo förklarar skillnaden mellan en talbok och en ljudbok:

– I Sverige är en talbok ett hjälpmedel. Den lyder inte under tryckfrihetsförordningen, så om man vill tillgängliggöra en bok för personer med synnedstättning, så får man fritt göra det. En ljudbok, däremot, är en kommersiell produkt som görs med vinstsyfte och ska nå så många läsare som möjligt. Därför anlitar man ofta berömda skådespelare som inläsare. I dagligt tal blandar folk hela tiden ihop tal- och ljudböcker.

### **Stilfrågor**

Olika inläsningstyper har skilda stilistiska krav. Dodo förklarar:

– En talbok ska läsas in ganska neutralt, även om det finns lite utrymme för dramatisering. Ljudböcker kan vara mycket mer dramatiserade. På taltidningen läser vi precis som i radio – nyhetsuppläsare dramatiserar ju inte innehållet. Men om jag är ute på fältet och gör ett reportage så kan jag förstås dramatisera lite, men det är ju inte en inläsning, utan mer som en podd eller ett nyhetsprogram på radio.

### **Dramatisering behövs**

Dodo förhåller sig pragmatisk till talsyntes och artificiell intelligens:

– Jag ser inget negativt med en riktigt bra talsyntes när det gäller uppläsning av färdigt material. Men det behövs en viss mån av dramatisering och jag tror det ännu dröjer länge innan talsyntesen blir tillräckligt bra för att klara av det.

### **Över gränserna**

När Dodo skulle intervjuas oss på FSS, frågade vi vad som kunde intressera hans skånska lyssnare.

– Om man har ett vaket sinne så är man alltid intresserad av vad den grupp man själv tillhör har för sig, hur den behandlas och hur den agerar – även på en annan plats och med andra förutsättningar. Personligen tycker jag också det är jättestressant att vara i ett annat land och ändå kunna använda samma språk som hemma.

Du hittar Dodos reportage här: [skanestaltidning.se/03-2025](https://skanestaltidning.se/03-2025)

# FPA:s anpassningskurser för personer med synnedläggelse, inklusive anhöriga

**Anpassningskurserna genomförs av Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf i samarbete med FPA. Kurserna stöder klienterna och deras anhöriga i att klara sig i den livssituation som förändrats genom synnedläggelsen.**

Anpassningskurserna är fem dagar långa (måndag–fredag). De riktar sig till klienter som studerar, är i arbetslivet, är på väg att återgå i arbete, har rehabiliteringsstöd eller är pensionerade.

Anpassningskurserna riktar sig också till klientens anhöriga. De deltar under de tre första kursdagarna (måndag–onsdag), då de får stöd, handledning och förståelse för klientens vardag.

I programmet ingår föreläsningar, diskussioner och praktiska övningar gällande synskadefärdigheter. Vid intresse kontakta FSS synrådgivare som svarar på frågor och ger närmare information. Ansökningarna tas emot av FPA och ett B-läkarintyg bifogas till ansökan.

**Kursplats:** Härmä Rehabiliteringscenter, kurs nr 88958

**Klientperiod:** 22–26.9

**Anhöriga:** 22–24.9

**Synrådgivare Peter Koskinen**

tfn 050-471 2763, e-post: peter.koskinen@fss.fi

**Kursplats:** Iiris Center, Helsingfors, kurs nr 88959

**Klientperiod:** 10–14.11

**Anhöriga:** 10–12.11

**Synrådgivare Ann-Catrin Tylli**

tfn: 040-511 3345, e-post: ann-catrin.tylli@fss.fi



# Är jag inte snygg, så säg!

Det är något lurigt med speglar. Tänk efter. Ingen människa har någonsin sett sitt eget ansikte med egna ögon, så hur kan vi då vara säkra på att vår spegelbild stämmer? Lyfter jag upp min telefonkamera mot spegeln och tar en bild så ser jag helt annorlunda ut i fotot än i spegelbilden strax intill. Så vem ljuger och hur mycket? Och hur snygg är jag egentligen?

Det närmaste jag kommer sanningen är när jag råkar höra det som viskas om mig bakom min rygg. "Såg du hans byxor? De är ju minst två nummer för små!" eller "Hans öron sticker ju ut som taxidörrar!". Det som samma personer sen säger åt mig rakt i ansiktet är förstås mestadels vita lögnar, men jag köper ändå allting, för jag har alltid älskat leken att alla låtsas att jag är snygg!

En position högre upp på lögnarlistan hittar vi telefonkameran. Den är också opålitlig, men på ett rätt så harmlöst sätt. När jag ska ta en selfie visar skärmen mig en spegelvänd bild, men efter att jag tagit bilden är den plötsligt inte spegelvänd längre. Nån lurar tydligen inne i mitt bildarkiv och vänder på alla bilder jag tar, men det kan jag väl bjuda på.

Värst av alla borstbindare är ändå spegeln. Den får håren att resa sig på mig. Jag hann oskyldigt spegla mig själv i flera årtionden innan jag upptäckte bedrägeriet som hade stirrat mig i ansiktet ända sedan blöjåldern. Så vad är det som är så förskräckligt fel med speglarna? Låt

mig förklara vad jag menar, ett steg i taget:

Alla vet att speglar vänder om bilden så att höger blir vänster och vänster blir höger. Vi har gett fenomenet ett eget namn: "spegelbild" – du måste ha hört det nån gång.

Vad händer med din spegelbild om du lägger dig på sidan? Jo, höger och vänster är fortfarande omvända, men nu i höjdlid. Om du lade dig med högra sidan mot golvet, så visade nedre delen av spegeln dig liggande med vänstra sidan mot golvet, precis som förväntat. Så vad är problemet då? Här kommer det:

Håll kvar blicken i spegeln, och stå upp igen. Vad hände nu? Just det! Ingenting! Din spegelbild borde vara upp och ned nu, men det är den minsann inte! Den vänstra och den högra halvan av dig byter alltid plats i spegeln – också i höjdlid när du lägger dig på sidan – så varför vägrar spegeln att vända bilden i höjdlid när du står rakt upp framför den? Hur vet spegeln hur du står framför den? Och hur vet den alltid var mitten av ditt ansikte är, när den vänder höger sida till vänster och vänster sida till höger? Är speglar intelligenta? Eller magiska? Eller rentav onda? Någonting är riktigt lurigt med speglarna, säger jag!

Du förstår säkert varför jag inte längre litar på det jag ser i spegeln. Därför utgår jag nuförtiden från att jag måste vara är en rätt så snygg kille, eftersom den där slitna gubben i spegeln bevisligen är en lögn!



**Christian Hellman**  
redaktör

## FSS öppnar upp för nya medlemmar

---

FSS styrelse har beslutat att svenskspråkiga personer med betydande synsvårigheter kan bli ordinarie medlemmar i förbundet. Vi välkomnar alltså från och med nu personer som befunnit sig i gråzonen, personer med nedsatt syn, men inte tillräckligt nedsatt syn för att få samhällets stöd eftersom deras synsvårigheter inte uppfyller WHO:s kriterier för synnedsättning. Antalet personer med synsvårigheter som vänder sig till oss för att få stöd har fördubblats under de senaste fem åren och vi är glada att de också kan bli medlemmar nu. Att ge personer med synsvårigheter tidigt stöd och finna individuella lösningar för dem kan vara avgörande för att de ska kunna fortsätta arbeta, studera, klara vardagen, få kamratstöd och fortsättningsvis vara delaktiga i samhället. Medlemskap grundar sig på våra regionala synrådgivares kartläggning. Är du intresserad av att bli medlem? Kontakta oss på [syn@fss.fi](mailto:syn@fss.fi) eller ring 09-6962 300 må-to kl 10-16.

## Åldersbegränsning inom funktionshindersservicen åter på agendan

---

Trots att grundlagsutskottet 2023 torpederade förslaget att införa en åldersbegränsning av vem som kan få service via funktionshindersservicelagen är frågan åter aktuell. Nu vill regeringen riva upp funktionshindersservicelagen för att spara omkring 20 miljoner. Vilka åldersgrupper som kommer att falla utanför servicen är ännu oklart, likaså hur det ska kunna ske utan att det strider mot grundlagen. Såväl äldre personer som barn med funktionsnedsättning kan beröras. Finansieringen av FPA minskar med 50 miljoner, oklart vad som skärs ned. Regeringen meddelade också att 16,2 miljoner ska sparas genom ökad användning av teknologi i stället för hemservice, med andra ord färre hembesök och troligen service på distans, digitalt i stället. Vad som ännu komma skall är oklart i skrivande stund, särskilt kring reformen av socialvårdslagen som förväntas spara in 50 miljoner 2027 och efter det ännu 100 miljoner. Konkreta sparmål kan vara ofördelaktiga att presentera strax inför val.

## FSS deltar i civilsamhällets ställningstagande mot nedskärningar

---

FSS har skrivit under uppropet ”Såga inte av grenen vi sitter på – investera mer i civilsamhället i stället”. Det är fråga om en gemensam protest i Förbundsarenans regi mot statliga nedskärningar. Uppropet skickas till beslutsfattare och sprids i sociala medier. Kärnbudskapet är: ”Långsiktiga lösningar kräver investeringar, inte nedskärningar. Stöd civilsamhället och säkra dess framtid!”. Undertecknare är svenskspråkiga organisationer som arbetar inom social- och hälsovården, och även organisationer som arbetar med kultur, utbildning och andra stödtjänster.

## NORRA ÖSTERBOTTENS SVENSKA SYNSKADADE

**Mimosel- och handarbetsgrupperna** träffas i regel varannan måndag kl 12.30–14.30 på Fyren. Mimoselgruppen samlas jämna måndagar med Maja Renvall-Höglund som ledare, nästa Mimoselträff blir 14.4 och följande 28.4. Handarbetsgruppen Rätstickorna träffas udda måndagar med Agneta Cederberg, nästa träff blir 5.5.

Måndagen 14.4 kl 14 ordnas syntolkad guidning av **utställningen "Krigstida Jakobstad"** vid Jakobstads museum. Inträde kostar 6€ för pensionärer, 7€ för övriga.

Peter Koskinen ger **synrådgivning** på verksamhetscentret Fyren tisdagen 15.4 kl 10.30–12.30.

Nästa **Kara Café** hålls 15.4 kl 12.30–12 på Fyren och vårens sista **Karaträff** blir prel. onsdagen 28.5 vid Fäboda kaffestuga. Mera info på medlemsbandet.

Varannan tisdag (jämna veckor) kl 18–20 har vi **gymnastik** och spelar **boccia** i gymnastiksalen på 2:a vån. vid Östanlid. Nästa träning blir 15.4 och följande 29.4. Kom med och förbättra din kondition samtidigt som du får testa nya sportformer!

På onsdagar hålls **punktskrift med Leif Nybohm** kl 9 och **"Till Punkt & Pricka"** med **Maja Renvall-Höglund** kl 14.

Tillsammans med Folkhälsan ordnas på onsdagar vid Östanlid; **Gymträning** kl 11–12 samt **vattengympa**, grupp 1 kl 11.45 och grupp 2 kl 12.30.

Tisdagen 22.4 ordnar NÖSS två **tematräffar med Christa Mickelsson**: kl 13 på Fyren, och kl 18 vid Café After Eight. I 30-årsåldern drabbades Christa av en massiv hjärnblödning. Hon har skrivit böckerna "Ett blodkärl som brast" och "Lilla Förlustboken". På träffarna diskuterar vi kring temat livssorg och hur man kan gå vidare för att klara vardagen med en funktionsnedsättning. Anmäl senast 15.4, tfn: 044-7234 888 eller e-post: [noss@multi.fi](mailto:noss@multi.fi).

**Lunchträffen** i april hålls fredagen 25.4.

**Föreningsträffen** i maj hålls 6.5 kl 18 på Fyren.

I samarbete med Folkhälsan ordnas **Trivselcafé-träffar** för seniorer med nedsatt syn. Minna Örnberg från Folkhälsan och Peter Koskinen FSS medverkar. Vårens sista träff hålls 7.5 kl 12.30 vid Lailas Gott o Blandat, Norra Terjärv-

vägen 7 i Terjärv. Vi avnjuter en god lunch och kaffe med tårta. Info och anmälan: Minna tfn 050-3444 695.

Onsdagen 4.6 ordnas en **dagsutfärd till Tottesunds herrgård** i Maxmo. Vi får avnjuta Sibelius laxsoppa till lunch, därefter guidning i historien och i utställningarna "Sibelius bröllop, miniatyren, Equity och Vita frun". Besöket avslutas med kaffe/te och Sibeliusbakelse. Utfärden kostar 40 € /person.

Bussen kör enligt följande tidtabell:

Karleby busstation	kl 9.30
Öja	kl 9.45
Holm	kl 10
Jakobstad	kl 10.15
Nykarleby	kl 10.45
Munsala	kl 11
Tottesund	kl 11.50

Mera info på [www.fss.fi/noss](http://www.fss.fi/noss), Facebook och ÖT:s minneslista på lördagar eller av Ann-Sofie Grankulla, som tar emot anmälningar på tfn 044-7234 888 och via e-post: [noss@multi.fi](mailto:noss@multi.fi)

**Synrådgivare** Peter Koskinen nås på tel 050-471 2763 (måndag-torsdag) eller via e-post: [peter.koskinen@fss.fi](mailto:peter.koskinen@fss.fi)

Välkommen med i vår verksamhet! Hälsar NÖSS

## VASA SVENSKA SYNSKADADE

Lyktans kansli är öppet måndag–torsdag kl 9–14. Verksamhetsledaren Lisen kan nås under öppethållningstiderna på tfn 045-321 3320.

**Resa till Åbo/Själö**

öppen för alla FSS medlemmar. Kom med på en fantastisk upplevelseresa till Åbo 9–11.6 2025. Två dagar fyllda av upplevelser, berättelser, god mat och det bästa av allt – den trevliga samvaron! Oravais Trafiks buss samlar upp resenärerna i Österbotten och kör ner till Åbo. Vi checkar in på det moderna Hotel Kakola som i tiderna var Finlands mest ökända fängelse. Här hölls de värsta brottslingarna bakom lås och bom i 150 års tid, så historierna är otroliga och miljön uppskakande och fascinerande på samma gång. Vi får en guidad rundtur på området. På tisdag stiger vi ombord på färjan Norrskär som tar oss ut till Själö, där vi möts av vår guide. Sveriges kung förordnade 1619 att Själös hospital skulle grundas. Efter att ha fungerat som en sjukhusö i flera århundraden har Själö formats till ett unikt ställe. Vi bekantar oss med ön och gör ett besök till öns kyrka. Färjan tar oss tillbaka och vi övernattar ännu en natt på Hotel Kakola. På onsdag

äter vi frukost på hotellet och börjar resan mot Österbotten. Vi pausar i Björneborg och får en guidning från bussen vid Räfsö. Ön och dess gamla trähussamhälle är en av de mest populära turistattraktionerna i Björneborg. Bussen kör sedan strandvägen mellan Björneborg och Sideby, vi stannar för en sen lunch vid The Merry Monk. Utgångspris är 495€/vuxen. Resans pris kan justeras beroende på antalet anmälda samt bidragssumman. Mera info fås av Lisen vid anmälan som skall vara kansliet tillhanda senast tisdag 22.4 kl 14. Obs, bindande anmälan.

**Besök till Wasa Teater**

Vi går och ser föreställningen "Livsfarligt på allvar" lördagen 10.5 kl 16. Det är en härva av missförstånd och förvirring och innan vi vet ordet av befinner vi oss mitt i ett mordmysterium. Ja, du hörde rätt – ett mordmysterium, livsfarlig sådan och på allvar. Pjäsen är ett samarbete mellan DuvTeatern, Konstuniversitetets Teaterhögskola, utbildningsprogrammet i skådespelarkonst (TeaK) och Svenska Teatern. En studerande från Aalto-universitetet medverkar också i produktionen. Syntolkningen är integrerad. Biljettens pris

är 30€. Anmäl dig till Lisen på kansliet senast måndagen 14.4 kl 14.

**Enkätundersökning 2025**

Kära ordinarie och stödjande medlemmar inom VSS. Vi vill gärna höra dina synpunkter och erfarenheter för att kunna förbättra vår förening. Vi strävar efter en föreningsutveckling genom att skapa en stabil och livskraftig organisation som kan fortsätta vara en positiv kraft för sina medlemmar och samhället på lång sikt. Vi vill skapa en förening som är lyhörd och anpassningsbar, där medlemmarna känner att deras åsikter och behov tas på allvar. Enkäter ger ett konkret sätt att samla in feedback och arbeta för en kontinuerlig förbättring. Vi utför en enkätundersökning under tiden 1.2–15.5.2025 bland våra medlemmar. Ditt deltagande som medlem i vår förening är mycket betydelsefullt och dina svar är helt anonyma. Du hittar enkäten på vår hemsida [www.fss.fi/distriktsforeningar/vasa](http://www.fss.fi/distriktsforeningar/vasa) där du enkelt kan fylla i och skicka det ifyllda formuläret. Alla svar behandlas anonymt. Vill du svara på enkäten i pappersform eller få länk till din e-post kan du kontakta Lisen på kansliet. Vi uppskattar din tid och dina synpunkter

och tackar på förhand för ditt deltagande!

### **FSS vårmöte**

Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf kallar medlemmarna till stadgeenligt vårmöte 20.5 på Lyktan. Serveringen börjar kl 15.30 och vårmötet kl 16.30. Anmäl dig till Lisen på kansliet senast 17.4 före kl 14.

### **Trivselcafé i Vasa**

I samarbete med Folkhälsans Förbund håller ledaren Carina Blom trivselträff på Lyktan 6.5 och 3.6. Tiden är 13.00–15.00. Synrådgivaren Malena Stenkull deltar vid träffarna så då finns det möjlighet till synrådgivning. Med tanke på traktering behövs anmälan vid förhinder en dag före träffen senast kl 14.00 till Lisen på kansliet.

### **Trivselcafé i Närpes**

Vid Folkhälsanhuset (södra ingången) hålls trivselträffen tisdag 27.5 kl 13-15. Synrådgivaren Malena Stenkull och verksamhetsledaren Lisen Vestlin deltar. Med tanke på traktering behövs anmälan vid förhinder en dag före träffen senast kl 14 till Lisen på kansliet.

### **Balansträningar**

i samarbete med Folkhälsan. Vid Wasahuset, Wasaborgsgränd, hålls seniorgymnas-

tiken på onsdagar. Sittande gymnastik kl 9.30–10.15 och anpassad stående gymnastik kl 10.30–11.15. Vid Seniorpunkten i Korsholm hålls gymnastiken på måndagar. Sittande gymnastik kl 10–10.45 och stående gymnastik kl 11–11.45. Vårterminen pågår 13.1–12.5. Kurserna dras av Malin Knip och hon tar emot anmälan på tfn 044-788 1081.

### **Vattengymnastik**

i samarbete med Folkhälsan Vattengymnastiken fortsätter varje torsdag kl 17–17.45 och vårterminen pågår 16.1–24.4. Önskar du delta någon gång kan du kontakta Lisen på kansliet.

### **Punktskrift**

Kursen hålls varje onsdag med punktläraren Ritva Hagelberg. Du blir aldrig för gammal för att lära dig punktskrift. Vid intresse kontakta Lisen på kansliet för mera info.

### **It-stöd**

Behöver du hjälp med din telefon, platta eller dator så finns det nu möjlighet till det! Vår it-instruktör Tom Lillas ger det stöd som medlemmarna önskar torsdagen 15.5 kl 10.30–12 vid Lyktan. Ingen anmälan behövs. Välkomna med!

### **Kamratstödet**

Kamratstödpersonerna ringer runt till ordinarie medlemmar i föreningen. Ni kan vänta Er ett trevligt samtal av följande kamratstödjare: Kerstin Lillbåsk för Sydösterbotten, tfn 050-369 5997 Britten Nylund för Vasa m-omnejd, tfn 046-632 5067 Susanne Granholm för Vasa m. omnejd, tfn 050-517 4743 Marita Carlson för Petsmo och vänner, tfn 0500-201 666 Vill du som medlem prata med någon av dessa personer är det bara att slå en signal.

### **Kontaktinformation**

Alla anmälningar görs till verksamhetsledare Lisen Vestlin tfn 045-321 3320 (må–to kl 9–14) eller per e-post: [vasasynskadade@gmail.com](mailto:vasasynskadade@gmail.com) Övriga tider och ifall att verksamhetsledaren inte svarar kan man kontakta ordförande Kerstin Lillbåsk, tfn 050-369 5997. Du hittar även info om oss på [www.fss.fi/distriktsforeningar/vasa](http://www.fss.fi/distriktsforeningar/vasa) eller på vår facebookside [www.facebook.com/vasasynskadade/](http://www.facebook.com/vasasynskadade/)

Vår **synrådgivare** Malena Stenkull, är anträffbar på Campus Norrvalla i Vörå, nås på tfn 050-561 2950 (må–to) eller via e-post: [malena.stenkull@fss.fi](mailto:malena.stenkull@fss.fi)

### **VSS taltidningsstödpersoner:**

Christer Strömbäck,  
tfn 0400-764 138  
prenumerationer i Vörå, Kors-  
holm, Vasa och Malax  
Pontus Westmalm,  
tfn 045-221 3233  
prenumerationer i Korsnäs,  
Närpes och Kristinestad

Vår **it-stödperson** är Tom Lil-  
las, tfn 045-189 0802, e-post:  
lillastom@gmail.com.

### **Rehabiliteringskoordinator**

för personer med synned-  
sättning vid Österbottens  
Välfärdsområde är:  
Saara Kaijanen, tfn 040-728  
8046 eller e-post: saara.  
kaijanen@ovph.fi

Tveka inte att kontakta någon  
av oss ifall du har frågor eller  
funderingar. Tillsammans kan  
vi göra så mycket.

## SVENSKA SYNSKADADE I ÖSTNYLAND

Vi börjar med **kaffe och  
semla** tisdagen den 15 april  
kl 10–11.30 på Kajutan  
och så fortsätter vi med  
gymnastik tillsammans med  
fysioterapeut Salla.

**Bowling** onsdagen den 23  
april. Vi börjar med **lunch**  
kl 12.45 på Ankkurituuli  
Neste K. Därefter åker vi  
till Bowlingen klockan

14.30–16.30.

Anmäl dig till Jonas tfn 040-  
964 4672, före måndagen  
den 21 april kl 16.

### **Folkhälsans promenadtjänst**

torsdagen den 24 april. Vi  
startar från Kajutan, Ågatan  
33 E i Borgå kl 11.45. Och  
genast efter har vi en **kaffe-  
stund med HUN palvelutoim-  
inta Heidi Sundwall och digi-  
tuki**, kl 13–15.

**Tisdagsträffen** den 6 maj är  
en kaffestund kl 10–11.30 på  
Kajutan, Ågatan 33 E i Borgå  
tillsammans med FSS punkt-  
skriftansvarig Tessa Bamberg  
och administrativ assistent  
Karen Lindholm.

**Kaffestund** torsdagen den 8  
maj kl 10–11.30 på Hörnan,  
Sibeliusgatan 3 Lovisa. 5€/  
person för kaffe och sal-  
tig paj.

### **Bowling** torsdagen den 15

maj. Vi börjar med **lunch**  
kl 12.45 på Ankkurituuli  
Neste K. Därefter åker vi  
till Bowlingen klockan  
14.30–16.30.  
Anmäl dig till Jonas tfn 040-  
964 4672, före måndagen  
den 12 maj kl 16.

Vi börjar med **kaffe och  
semla** tisdagen den 20 maj  
kl 10–11.30 på Kajutan  
och så fortsätter vi med  
**gymnastik** tillsammans med

fysioterapeut Salla.

**Tisdagsträffen** den 3 juni är  
en kaffestund kl 10–11.30 på  
Kajutan, Ågatan 33 E i Borgå  
tillsammans med synrådgiva-  
re Ann-Catrin Tylli.

Tillsammans med HUN har vi  
en **friluftsdag på Friluftsstu-  
gan Humlan** i Borgå torsda-  
gen den 5 juni, reserverad tid  
är kl 10–16. Vi grillar och får  
kaffe med dopp. Mer info ger  
Jonas tfn 040-964 4672. Vi  
går på promenad tillsammans  
med Christina Väyrynen från  
Folkhälsan.

Vi åker till **Postbackens  
sommarteater** i juni eller  
juli. Anmälning och mera info  
ger Jonas Tfn 040-964 4672

Lyssna på medlemsbandet  
och/eller läs i tidningen  
Borgåbladet under Föreningar,  
tidningen Nya Östis under  
Passa På och på FSS:s hem-  
sida fss.fi under Östnyland  
där de senaste programmen  
uppdateras.

### **Verksamhetscentret Kajutan**

Ågatan 33 E, Borgå.

#### **Ordförande Jonas**

tfn 040-9644 672

#### **Distriktssekreterare Catharina**

tfn 040-968 0351 tisdagar

#### **Synrådgivare Ann-Catrin**

tfn 040-511 3345.

#### **It-ansvarig Andreas**

tfn 050-462 6283

## SVENSKA SYNSKADADE I VÄSTNYLAND

### 20.5 Utevistelsedag

med Folkhälsan, mera information av Alexandra.

Välkomna med på **Raseborgs sommarteater!** Vi besöker pjäsen **"We will rock you"** lördagen 5.7 och den syntolkas. Samtransport ordnas med buss från Hangö med möjliga stopp i t.ex. Lappvik, Österby, Ekenäs centrum, Raseborgsvägen, Karis centrum, ABC och till teatern. Vi önskar att de som kommer från Ingå / Sjundeå hållet försöker ta sig till Karis ABC, om du använder din färdtjänst får du självriskan ersatt. Deltagarpriset får du av verksamhetskoordinatormen brukar som referens ligga kring 30–35 euro. I avgiften ingår samtransport, biljett och pausservering. Anmälan 28.5.

Välkomna på **läger i Sjundeå** måndag till onsdag 8–10.9. Samtransport ordnas från Östnyland och kan plocka upp deltagare längs med rutten, detsamma gäller bussen från Västnyland. Dagarna bjuder på samvaro, gym, utomhusvistelse, historik om Sjundeå, Sjundby glass smakprov och presentation av Marthornas bok "Vardags-

tips". Bindande anmälan 3.6 till Alexandra, deltagarpriset får du i andra kanaler eller genom att ringa.

Frågor, anmälan och övrigt: Verksamhetskoordinator Alexandra Helander, må–to kl.9–14, tfn 040-7786295, ssvn@brev.fi

## SVENSKA SYNSKADADE I MELLERSTA NYLAND

**Måndagsträffarna** fortsätter till och med 9.6. Vi träffas kl 13–15.

Den andra måndagen i månaden har vi **program på KansliHörnan** på Parisgränden 2 A 1.

Den sista måndagen i månaden är det **sopplunch med program på Folkhälsan**, Mannerheimvägen 97.

Följande **träff med sopplunch** ordnas 28.4 med Ann-Catrin Tylli: **Syncafé** med diskussion om din synsituation. Vi träffas på Folkhälsan, Mannerheimvägen 97.

Övriga program nämns i Medlemsbandet och finns på vår hemsida [www.fss.fi/distriktsforeningar/mellerstanyland](http://www.fss.fi/distriktsforeningar/mellerstanyland)

Anmäl dig till måndags-träffarna senast onsdagen veckan innan.

Vid frågor och anmälan ring distriktssekreterare Irina Andersson må–on kl 10–13 telefon 0400-269 553 eller skriv till [kansliet@ssmn.fi](mailto:kansliet@ssmn.fi)

För **synrådgivning** kontakta (må–to):

[ann-catrin.tylli@fss.fi](mailto:ann-catrin.tylli@fss.fi),  
tfn 040-511 3345

Huvudstadsregionen och Östnyland

[elin.sundstrom@fss.fi](mailto:elin.sundstrom@fss.fi)  
tfn 050-561 2951  
Västnyland

Skön vår!

– Irina

## MÖTESKALLELSE

**Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf kallar medlemmarna till stadgeenligt vårmöte tisdagen den 20 maj 2025 klockan 16.30 i Synvillan i Helsingfors. Medlemmarna kan delta i mötet även genom att närvara på plats i en av de lokaler där distansdeltagande genom datakommunikation möjliggörs.**

Vid mötet behandlas de ärenden som nämns i paragraf 6 i förbundets stadgar. Därtill behandlas den justerade budgeten för år 2025.

Officiell mötesplats:

### **Synvillan**

Parisgränden 2 A 1, 00560 Helsingfors

Lokaler där distansdeltagande genom datakommunikation möjliggörs:

#### **Verksamhetscentret Kajutan**

Ågatan 33 E 1, 06100 Borgå

#### **Verksamhetscentret Lyan**

Prästängsgatan 12, 10600 Ekenäs

#### **Verksamhetscentret Sydvästen**

Elmgrensvägen 3, lok 3, 21600 Pargas

#### **Verksamhetscentret Ankaret**

Johannebovägen 7, 22100 Mariehamn

#### **Verksamhetscentret Lyktan**

Korsholmsplanaden, 65100 Vasa

#### **Verksamhetscentret Fyren**

Otto Malmgatan 9 A 21, 68600 Jakobstad

Samtransporter ordnas till de lokaler där det är möjligt att delta på distans. Ingen transport ordnas till den officiella möteslokalen i Helsingfors.

I alla lokaler serveras tilltugg före mötet, mellan klockan 16.00 och 16.30.

Ingen deltagaravgift uppbärs.

Anmälan ska göras senast torsdagen den 17 april till:

#### **Norra Österbottens Svenska Synskadade rf**

Ann-Sofie Grankulla, må-to kl 9-14, tfn 044-7234 888, 06-7234 880, e-post [noss@multi.fi](mailto:noss@multi.fi)

#### **Vasa Svenska Synskadade rf**

Lisen Vestlin, må-to kl 9-14, tfn 045-321 3320, e-post [vasasynskadade@gmail.com](mailto:vasasynskadade@gmail.com)

#### **Svenska synskadade i Östnyland rf**

Jonas Lindström, tfn 040-964 4672  
e-post [jonas07880@gmail.com](mailto:jonas07880@gmail.com)

#### **Åbolands Synskadade rf**

Harold Henriksson, tfn 050-516 6520,  
e-post [harold.henriksson@kolumbus.fi](mailto:harold.henriksson@kolumbus.fi)

#### **Svenska synskadade i mellersta Nyland rf**

Irina Andersson, må-on kl 10-13, tfn 0400-269 553, e-post [kansliet@ssmn.fi](mailto:kansliet@ssmn.fi)

#### **Svenska synskadade i Västnyland rf**

Alexandra Helander, må-to kl 10-14, tfn 040-778 6295, e-post [ssvn@brev.fi](mailto:ssvn@brev.fi)

#### **Ålands Synskadade rf**

Charlotta Solax, säkrast anträffbar må-to.  
Besök bokas. Tfn 0457-343 8950,  
e-post [kansli@syn.ax](mailto:kansli@syn.ax)

Möteshandlingar och -program i önskat format skickas till alla anmälda. Vi ber alla mötesdeltagare bekanta sig grundligt med mötesmaterialet på förhand!

Välkommen!

- Styrelsen

