

10 Funnet i Norge: inspiration,
ny kunskap och kontakter

16 Ett och ett halvt varv
runt jorden med åror

18 Gemenskap över långa
avstånd i Åboland

Synvinkel

5 • 2025 FÖRBUNDET FINLANDS SVENSKA SYNSKADADES ORGANISATIONSTIDNING



4

Smycke och smak

I DENNA TIDNING

5 • 2025

LEDARE

3 Långsiktigt tänkande krävs

ARTIKLAR

4 Med fitness och fingerkänsla

10 Tre dagar med synen i fokus

14 Träna din inre styrka!

16 93 år och 2 åror

18 ”Vi är som en stor familj”

KOMMENTAREN

20 Inte bara klagosång

FREDDES FÖLJANDE FÖLJETONG

21 En promenad i framtiden

ARTIKLAR

22 Lärare, musiker och sörjande son

PÅ TAPETEN

25 Kort om aktuella frågor

AKTUELLT I DISTRIKTEN

26 Medlemsföreningarnas notiser

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. 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

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



■ **På pärmen:** En leende kvinna med ljus hår och glasögon sitter vid en träbänk med verktyg. Hon bär en ljus stickad tröja och håller i ett litet verktyg. På bänkens framsida står texten ”Lingon Design”. Foto: Christian Hellman

Långsiktigt tänkande krävs

Nästa år fyller FSS 80 år. Under dessa 80 år har många förändringar skett och det har varit både goda och sämre tider. Fortfarande är behovet av FSS tjänster stort och kommer att vara det även i framtiden. I skrivande stund har vi inte vetskap om hur den statliga finansieringen för FSS ser ut för 2026 och framöver.

På FSS är vi vana vid att kontinuerligt utveckla vår verksamhet i enlighet med de behov som uppstår bland svenskspråkiga personer med synnedsättning eller betydande synsvårigheter. När statlig finansiering minskar, ökar kraven på nya effektivare sätt att lösa utmaningar.

För det första betyder det här att vi kontinuerligt måste öka vår kunskap om hur samhällsförändringen skapar funktionshinder i vardagen. Det innebär att vi behöver intensifiera dialogen med målgruppen, FSS distriktsföreningar, samarbetspartner, finansiärer och beslutsfattare för att främja tidiga och proaktiva insatser som gagnar målgruppen. För det andra måste vi kontinuerligt bli bättre på att mäta och utvärdera resultat och långtidseffekter av vårt arbete. Uppnår vi med all vår verksamhet permanenta positiva förändringar? Därför är all respons på FSS verksamhet mycket viktig

och vi uppskattar det stort att ni ställer upp när våra intervjupersoner ringer upp er eller när ni på annat sätt delar era insikter med oss. För det tredje måste vi, utöver att kontinuerligt utveckla av vår nuvarande verksamhet, även vara beredda på omfattande förändringar i det sätt på vilket vi arbetar. Om nedskärningarna i de statliga understöden är omfattande för FSS del är vi antagligen tvungna att i högre grad än tidigare jobba på projektbasis. När en växande del av verksamheten bedrivs som projekt uppstår utmaningen att säkerställa att projektens resultat integreras i den ordinarie verksamheten. Utan sådan integrering riskerar resultaten att bli kortvariga. Integreringen leder ofta till ökade kostnader i verksamheter som arbetar utifrån individens behov på individnivå, om inte processerna effektiviseras eller servicen digitaliseras i stället för att ges personligen.

Enligt vår 80 år långa erfarenhet är långsiktigt arbete där kontakten sker öga mot öga det bästa sättet att tillsammans med individen hitta de lösningar som personen behöver i sin vardag och levnadsmiljö. Oberoende av hur framtiden ser ut, måste individtänket vara vår ledstjärna även de följande 80 åren.



Matthias Jakobsson
verksamhetsledare



Med finesse och fingerkänsla

Lucky Dots är namnet på ett nytt, unikt punktskriftssmycke i silver som Lina Simons på Lingon Design formgett och utarbetat i samarbete med FSS. Synvinkel träffade Lina för att höra hur konceptet föddes och växte fram.

TEXT OCH FOTO: CHRISTIAN HELLMAN





■ **Finess.** Designprocessen har många steg – från skisser på papper till prototyper gjutna i metall.



■ **Fingerkänsla.** För Lina är ett smycke mera än bara ett vackert objekt. Det måste också kännas rätt när man rör vid det.

Jag träffar smyckesdesignern och guldsmedsartesanen **Lina Simons** på hennes verkstad på Högbergsgatan i Helsingfors. På arbetsbänken ligger en prototyp av Lucky Dots, ett elegant halssmycke i silver med ett stiliserat fyrklövermotiv. Inuti varje klöverblad finns små upphöjda punkter som bildar ordet ”luck” i punktskrift.

– Jag har länge drömt om att skapa ett punktskriftssmycke. Tanken föddes redan för 15 år sedan, och trots tusentals andra idéer har den aldrig lämnat mig, berättar Lina.

Startskottet blev ett arbetsstipendium från Svenska Kulturfonden. Hon hade inkluderat punktskriftsprojektet i sin ansökan, men insåg först efteråt att 2025 är ett jubileumsår för punktskriften.

– När jag fick veta att punktskriften fyller 200 år i år, föll alla pusselbitar på plats – tajmingen var perfekt! Jag tog genast kontakt med FSS och föreslog ett samarbete.

FSS välkomnade projektet med öppna armar och en planeringsgrupp bildades. Kommunikationschef **Henrika Mercadante** och punktskriftansvariga **Tessa Bamberg** deltog som FSS representanter i gruppens arbete.

Nära samarbete med FSS

Lina understryker betydelsen av det nära samarbetet med FSS. Tessa Bambergs hjälp med punktskriften har varit ovärderlig.

– Jag skulle inte ha klarat av det här utan FSS och särskilt Tessas stöd. Varje detalj måste vara exakt

rätt – bokstäverna, placeringen, storleken, avstånden och djupet – men jag kan inte läsa punktskrift själv. Tessa har bidragit med råd, testat prototyperna och säkerställt att punktskriften är läsbar.

Ordet tar form

Först gällde det att välja ordet som skulle skrivas i punktskrift. Kriterierna var att det måste vara kort – högst fyra bokstäver – och ha en positiv symbolik.

– Till slut föll vårt val på det engelska ordet ”luck”. Jag såg genast en stiliserad fyrklöver framför mig. Då började jag skissa, berättar Lina.

När grundformen stod klar framställde Lina en prototyp för Tessa att testa. Punktskrift är inte bara ett grafiskt element utan riktig text med egna regler. Det här skapade praktiska gränser för utformningen – bokstäverna måste gå att läsa, men samtidigt måste smycket vara attraktivt och behagligt att bära.

Nästa steg var att finjustera designen baserat på Tessas kommentarer. Därefter gjöts en ny prototyp. För det färdiga smycket valde Lina ändå en annan produktionsmetod.

– När man gjuter silver blir ytan ganska grov. För att ytan ska bli slät krävs bearbetning i efterhand. I det här fallet visade det sig vara för svårt att polera ytan utan att samtidigt slita på de upphöjda punkterna. Därför valde jag stansning istället – en metod som är dyrare än gjutning, men som direkt ger en slätare, mer glansig yta.

”Jag har länge drömt om att skapa ett punktskriftssmycke.”



■ **Inga krusiduller.** Lina gillar enkla geometriska former och former hon hittar i naturen.

”Jag tycker punktskrift ser snyggt ut, helt enkelt...”

Taktilt och meningsfullt

Lina har alltid gillat enkla, geometriska former och föredrar ett rent grafiskt uttryck. Hon lyfter fram grafikern Erik Bruun som en viktig förebild. Av alla material är silver hennes klara favorit.

– Jag tycker att ett smycke också ska vara ett meningsfullt objekt – inte enbart en vacker dekoration.

Att ha punktskrift som centralt tema tilltalade Lina på flera plan.

– Jag tycker punktskrift ser snyggt ut, helt enkelt, men det handlar också om det taktila och det symboliska. Smycken ska vara något man kan fingra på, röra vid – och något som ger kraft. Om man kan läsa smyckets budskap med sina fingrar så fördubblas den här känslan.

Det taktila har alltid varit viktigt i Linas arbete – smycken ska kännas rätt i handen, ha en viss tyngd och kännas trygga. I punktskriftsprojektet fick detta en ny innebörd.

– Arbetet med punktskrift fick mig att konkretisera något

som alltid funnits där – hur man orienterar sig i ett smycke med fingertopparna blir lika viktigt som det visuella uttrycket. I det här fallet styrde punktskriften, som ett taktilt medium, hela designen.

Processen öppnade också Linas ögon för hur personer med synnedsättning har det i sin vardag.

– Jag lägger märke till punktskrift på stan på ett annat sätt nu.

Bestående lycka

Lucky Dots lanseras i samarbete med FSS under blindveckan i november. Smycket kan beställas via Lingon Design som donerar 8 euro till FSS för varje sålt exemplar. Lina hoppas att smycket blir en framgång och leder till nya designprojekt.

– Lucky Dots är en lyckoamulett, säger hon. Jag hoppas att någon som bär det om 20 år känner samma sak som första gången de hängde det runt halsen – att det är fint och ger bäraren en känsla av trygghet och lycka.



■ Läsordning.

Fyrklöverformen innebär att punktskriften måste läsas i en specifik ordning – upp, vänster, höger, ned – för att ordet ”luck” ska bildas.

Tre dagar med synen i fokus



240 nordiska experter samlades i norska Sandefjord

Den elfte nordiska kongressen i synpedagogik bjöd på allt från nätverkande och ny teknik till värdefull kunskap som deltagarna tar med sig hem. Arrangörerna avslutade dessutom med en nyhet – år 2028 landar konferensen för första gången i Helsingfors.

TEXT OCH FOTO: SONJA FINHOLM

Tre dagar, nio huvudtalare, elva utställare och 240 deltagare. Den nordiska kongressen i synpedagogik beskrivs som ett måste för alla som på olika sätt jobbar med syn eller själv har en synnedättning. Redan under den första eftermiddagen fylls rummet av ett intensivt sorl, men när **Maren Gjørde Tryggstad** kliver upp på scenen tystnar hela salen. Hennes budskap berör.

– Om det är något jag vill att ni

ska ta med er från idag är det att uppmuntra alla med en funktionsvariation att stiga ut ur den egna bekvämlighetszonen. Uppmuntra dem att våga, hjälp dem att ta plats och se till att de är en i gänget, redan från början.

Maren föddes med albinism, en ärftlig genetisk pigmenteringsstörning som hämmar produktion av melanin. Det här påverkar också ögonen. Maren har bara cirka tio

procent kvar av synen, men hon har aldrig låtit detta vara ett hinder. Hon inleder med att berätta om ett ögonblick i förskolan som kom att bli en viktig lärdom för livet. Klassen skulle pyssla bokmärken till förmån för ett u-landsprojekt, och Maren insåg att hon inte lyckas färglägga bilderna lika fint som sina kompisar. Hon såg helt enkelt inte linjerna. Hennes lärare uppmuntrade henne att fortsätta och bad också Maren att vara den som prissätter och planerar försäljningen.

– Genom det visade läraren att dels att jag kan vara med på samma villkor som andra, men hon kunde också se förbi synnedsetningen och visade därmed på ett konkret sätt att alla har olika styrkor.

Viktiga beslut tas gemensamt

Att vara involverad är en av de saker som gjort störst skillnad för Maren. Hennes föräldrar har aldrig låtit synnedsetningen påverka vardagen utan de har uppmuntrat henne att göra allt hon vill.

– Jag tror att jag har testat flest hobbyer av alla, så pass ivriga var de, säger hon och visar ett tiotal bilder av allt från bergsklättring till skidåkning.

Hon påminner om att involvering också handlar om att låta individen få vara med och fatta beslut om allt från skolan till vardagen och hobbyer. Det här är speciellt viktigt för äldre barn och tonåringar, tror Maren.

– Att jag fått vara med och bestämma har också gjort det enklare för mig att acceptera den jag är och att ta emot hjälp.

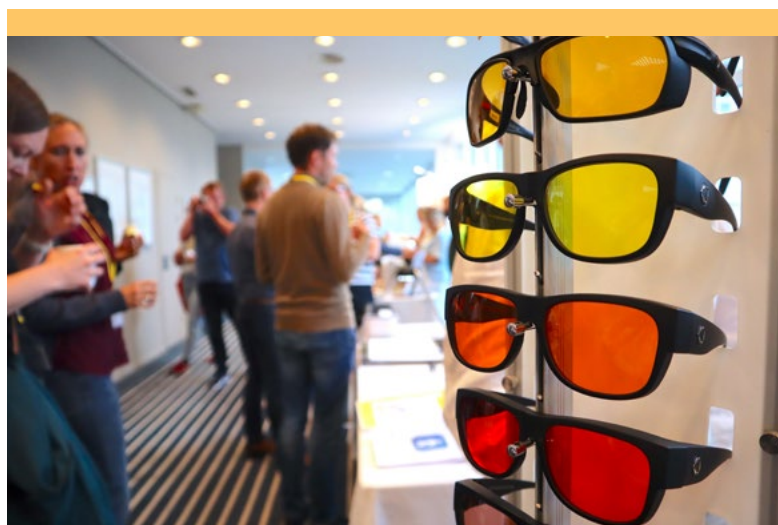
Hon pratar också om omgivning-



■ **I rampljuset.** Maren Gjerde Tryggestad var en av huvudtalarna på den nordiska kongressen i synpedagogik.



■ **På plats.** Bekanta ansikten på kongressen i Sandefjord: Längst fram syns Ann-Sofie Grankulla från Norra Österbottens Svenska Synskadade och bredvid henne Stina Nygård från FSS.



■ **Nyaste nytt.** Hjälpmedelutställningen besöktes flitigt under kongressen.

ens förväntningar och hur mycket de påverkar den egna självbilden. Om man alltid får höra att fotboll inte är en passande hobby, så börjar man till sist tro på det.

– Var noggrann med hurdana förväntningar du uttalar. Ofta menar folk inget illa, men genom att säga du behöver inte lära dig detta, du fixar inte detta, du kommer inte att behöva det här i framtiden gör du ofta mer skada än nytta.

Mötesplats för yrkesfolk

Den nordiska kongressen startade i tiderna som ett svar på behovet av nätverkande och kunskapsutbyte mellan yrkespersoner i de nordiska länderna. Möjlighet att få träffa andra med samma yrkesmässiga utmaningar är fortfarande en viktig del av evenemanget. I år är en stor grupp från Finland på plats, hela 19 personer med olika erfarenheter av synarbete inom tredje sektorn, vården och bildningen. En av dem är **Anne Ström**, speciallärare och synpedagog från Jakobstad. Det här är hennes sjunde kongress.

– Speciellt för mig som till vardags jobbar ganska ensam är det ett viktigt tillfälle att höra hur andra gör och få ta del av ny forskning. Speciellt workshopparna brukar ge mig mycket, men också att få träffa 240 andra proffs i min egen bransch som har en förståelse för de utmaningar jag möter i mitt arbete.

Årets tema var inkludering och livskvalitet, och en aspekt av detta är möjligheterna för blinda och personer med synutmaningar att delta i arbetslivet – på samma villkor som andra. Det här är också en av de saker som det norska Blindförbundet jobbar för.

– De här personerna kan utgöra en stor resurs i samhället och har ofta outnyttjad kunskap att bidra med. De senaste åren har många förbättringar skett, många personer med synutmaningar har en aktiv vardag, jobb och sociala nätverk, men det finns även många som känner sig utanför och fortsättningsvis diskriminerade. Därför behöver påverkansarbetet fortsätta, säger förbundets generalsekreterare **Per Inge Bjerknes**.

Han passade också på att tacka deltagarna:

– Vi kan inte göra allt detta på egen hand, utan vi behöver samarbeta och vi behöver framför allt experter som er här i salen. Genom att delta i den här typen av kongresser sprider ni kunskapen om synnedsättningar. Det behövs helt enkelt fler som förstår hur en vardag utan syn kan se ut.

Den nordiska kongressen i synpedagogik

Vad: En nordisk mötesplats för alla som arbetar med och för personer med synnedsättning.

Var: Kongressen ordnas vart tredje år i ett nordiskt land. Den första hölls 1994 i danska Fredrikshavn, och i år var den norska staden Sandefjord värd. År 2028 hålls kongressen i Helsingfors.

Innehåll: Föreläsningar, workshoppar, utställning av teknik och hjälpmedel samt nätverkande.

Målsättning: Tre dagar där forskning och praxis möts. Erbjuder kollegialt nätverkande, kompetensutveckling och inspiration men även erfarenhetsutbyte och fortbildning för att stärka deltagarna i deras roller som yrkesutövare.

Gallup: Vad tar du med dig från årets kongress?

Anna Holmström

Resursperson vid föreningen Ålands synskadade



Framför allt en stor dos inspiration! Eftersom jag jobbar mycket med digitala hjälpmedel har jag också försökt snappa upp tekniska nyheter, bland annat tjänsten NotebookLM som jag ser fram emot att få lära mig mer om, och sedan i min tur lära våra medlemmar. Jag har också insett hur viktigt det är att vi nu på allvar börjar ta till oss och använda appar som Seeing AI och Be My Eyes, också bland äldre.

Timo Juurinen

Optiker och optometrist med över 30 års erfarenhet av synhälsa



Nya kontakter och kunskaper om hur man jobbar på andra håll i Norden. Jag hoppas att samarbetet mellan pedagoger och optiker och ögonläkare får större spridning i Finland, och ett sätt att främja den utvecklingen är att ta hem kunskapen till mina kolleger. Genom att utveckla synpedagogiken kan vi fånga upp barn och unga som tidigare ofta fallit mellan stolarna och inte får den hjälp de behöver.

Lisen Vestlin

Verksamhetsledare för Vasa svenska synskadade.



Värdefulla kontakter som jag kommer att ha nytta av i vardagen. Vi har haft bra diskussioner och rent konkret tyckte jag om workshopparna där vi funderade på olika case, bland annat inom sysselsättning. Nu vet jag bättre hur jag kan jobba vidare med de här frågorna, vem jag kan ringa och hur viktigt det är att olika instanser samarbetar.

Misa Möller

Speciallärare och synpedagog som just nu doktorerar på ämnet hjärnrelaterade synsvårigheter. Jobbar till vardags på Valteri-centret för stöd för lärande.



Inläggen ur brukarperspektiv gjorde stort intryck på mig. Vi fick höra om vad som är viktigt för familjer och unga med synnedsättning samt hur man proaktivt och flexibelt behöver hitta lösningar i omgivningen för delaktighet i skola och samhälle. Det jag också glädde mig över var det stora antalet deltagare från Finland och representationen från rehabiliteringen samt alla värdefulla diskussioner och glädjen att få ta del av nordiskt samarbete.

Träna din inre styrka!

Yoga, bowling, vattenlöpning och dans är fyra fantastiska motionsformer som stärker både kropp och själ. De bjuder på balans, gemenskap och glädje, oavsett ålder och kondition!

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN

Yoga

Med Yoga bygger du styrka och smidighet genom att känna efter. Det handlar om att uppnå både inre balans och kontroll. Yoga kombinerar kroppspositioner och andningsövningar med avslappning. Du ligger, sitter eller står på en matta och utför lugna, medvetna rörelser. Du sträcker armarna uppåt medan du andas djupt, eller balanserar på ett ben medan du känner hur musklerna i magen och ryggen arbetar. Musklerna i magen och ryggen stärks, hållningen förbättras och andningen fördjupas. Regelbunden yoga förbättrar balanssinnet och känslan för var kroppen befinner sig i rummet – båda värdefulla egenskaper som också hjälper att förebygga fall.

Yoga passar nästan alla, oavsett ålder eller kondition. I anpassade grupper används block och kuddar som stöd. Om du har utmaningar med balansen, kan du prova på sittande yoga där alla övningar görs på en stol. När du lärt dig grunderna kan du träna för dig själv hemma med hjälp av ljudinstruktioner.

Du kan hitta en yogagrupp genom att kontakta din kommuns idrottstjänst och fråga efter anpassad motion. Folkhälsan arrangerar också anpassad yoga på flera orter.

Bowling

Bowling är en av Finlands mest populära paraidrottsgrenar – och det märks när du kliver in i bowlinghallen. Här möts personer med synnedsättning för gemenskap, skratt och spänning.

Men hur kan man kan bowla utan att se? Hemligheten är en styrskena – en tunn stång – som placeras längs banan. Du låter din fria hand glida längs skenan medan du tar sats, och den hjälper dig att rikta klotet rätt. Resten handlar om träning av teknik och känsla.

Efter ditt första kast berättar en lagkamrat vilka käglor som står kvar och var de finns. Då kan du justera ditt andra kast. Du lär dig snart känna igen ljudet när bollen träffar kägloerna, vilket hjälper dig att förbättra tekniken.

Bowling tränar balans, koordination och armstyrka. Sporten kräver koncentration, vilket stärker självförtroendet. Men det bästa med bowling är kanske att det är en mycket social sport.

Bowling passar alla åldrar och konditionsnivåer. Det finns klot i olika vikter, så även om du aldrig bowlat tidigare kan du börja i din egen takt.

Finlands Bowlingförbund har regionala kontaktpersoner som



hjälp nybörjare med att komma igång. Många bowlinghallar har också styrskenor att låna ut.

Vattenlöpning

Föreställ dig hur det skulle kännas att röra dig helt viktlöst. I vattenlöpning "springer" du med ett flytbälte runt midjan som håller dig upprätt i vattnet. Du rör på benen och armarna som vid vanlig löpning, men utan den hårda belastningen. Vattnet befriar lederna från stötar och skapar samtidigt rejält motstånd som effektivt tränar konditionen. Pulsen kommer lätt upp i samma nivå som vid jogging på land, så träningen är mycket effektiv. Vattnet dämpar sinnesintrycken så att du kan fokusera på din egen rytm – en känsla som många upplever som behaglig och rofull. En stor bonus är att du aldrig känner dig svettig eftersom du är i vattnet hela tiden.

Vattenlöpning passar alla åldrar. Om det inte känns tryggt att promenera eller jogga utomhus på grund av fallrisk, är vattenlöpning ett utmärkt alternativ.

Många simhallar har flytbälten att låna ut. Ring simhallen i förväg och fråga när det brukar vara lugnt där och om de har flytbälten i din storlek. Första gången är det klokt att ta med en ledsagare som också byter om och håller sig i närheten i vattnet.

Dans

Släpp loss och låt rytmen föra dig över golvet! Det enda som behövs är din egen kropp och rytmisk musik du gillar. Du kan dansa hemma

för dig själv eller i en organiserad dansgrupp där en instruktör guidar dig genom stegen. Sittdans är en perfekt variant för dem som har begränsad rörlighet, eftersom rörelserna utförs sittande på en stol.

Den mest tillgängliga danslokalen är ditt eget vardagsrum. Här kan du utforska hur din kropp rör sig naturligt, helt utan prestationsångest. Du kan börja genast. Flytta först undan möblerna. En större matta på golvet hjälper dig att känna var dansutrymmet börjar och slutar. Sätt sedan på favoritmusiken. Försök inte genast ta danssteg, utan rör dig bara till rytmen. Gunga med höfterna, rulla på axlarna och låt armarna svepa genom luften. Detta bygger kroppsmedvetenhet och en känsla för utrymmet. När du känner dig redo kan du prova enkla grundsteg till musik som har tydlig takt.

Dans tränar kondition, balans och koordination. Det är också en stämningshöjare som minskar stress. Vill du dansa i grupp kan du kontakta Finlands Svenska Seniorsordansförbund för att hitta lokala grupper, eller kolla kursutbudet hos ditt lokala medborgarinstitut. Varför inte ta det första steget ut på dansparketten redan i dag?





Foto: Tom Gammals

93 år och 2 åror

Bo Gammals är 93 år. Han har åldersrelaterad makuladegeneration och lungemboli. Ändå ror han tio kilometer flera dagar i veckan, tränar stavgång och trampar regelbundet långa sträckor på sin motionscykel. Hans recept är enkelt: Börja försiktigt, variera aktiviteterna och ge aldrig upp!

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN

Nagubon **Bo Gammals**, 93 år, är inte den som backar inför utmaningar. Den åldersrelaterade makuladegenerationen har försämrat hans syn märkbart och lungembolien tvingar honom att hushålla med syret. Men ingenting av detta har fått honom att sluta röra på sig.

– Om jag är utan motion i tre dagar blir det ett måste att göra nåt, konstaterar han.

Anpassning är nyckeln

Rodden är Bos livslånga passion. Under sin aktiva karriär tävlingsrodde han i tio år och satt senare i Internationella Roddförbundets styrelse. Han har rott ungefär 66 000 kilometer under sitt liv, vilket motsvarar ungefär ett och ett halvt varv runt jorden. Men när Bo fick diagnosen lungemboli för femton år sedan tvingades han tänka om.

– Det försämrar min syreupptagning. Lårmusklerna förbrukar mycket syre, så jag blev tvungen att ändra min teknik. Jag använder därför inte längre benen när jag rör – bara ryggen och armarna. För att träna benen använder jag motionscykeln istället, förklarar han.

Bo bytte också båttyp till en bred och stabil Savolaxbåt med fast bänk. Modellen passar för rodd i lugn takt.

– Med den nuvarande båten, om det är lugnt på sjön, rör jag mellan fyra och fem kilometer i timmen. Det räcker alldeles utmärkt med ett träningspass på ett par timmar.

Almanackan motiverar

Rodden är bara en del av Bos träningsvecka. Fyra till sex gånger i veckan motionerar han i minst en halvtimme – antingen genom rodd, stavgång eller motionscykeln som står i köket. Han antecknar noggrant resultaten i sin almanacka.

– Det motiverar att kunna se tillbaka och jämföra. Idag antecknade jag att jag cyklade åtta kilometer på 29 minuter och 47 sekunder. Förra gången tog det 30 minuter och 17 sekunder. Jag försöker hålla mig inom ett visst spann. Man måste också acceptera att man har bra och dåliga dagar, förklarar Bo.

Börja försiktigt

När Bo ger råd till andra som funderar på att börja motionera är budskapet tydligt:

– Särskilt i högre ålder ska man börja försiktigt. Man får inte vara så dum att man överanstränger sig, för då blir det till slut inget motionerande alls. Det gäller att ta det lite i taget och variera aktiviteterna.

Han betonar också hur viktigt

det är att ta hänsyn till sin hälsa.

– Om konditionen hela tiden sjunker trots att man tränar, så bör man kontakta en läkare. Man ska inte bara mäta de positiva resultaten, utan också följa med sin hälsa.

Rodd passar nästan alla

Trots att Bo numera rör ensam, påpekar han att rodd är en lagsport som passar män och kvinnor med synnedsättning i alla åldrar mycket väl. Det är en mångsidig gren.

– Rodden ger både styrka och uthållighet, och man får vistas utomhus i den friska luften.

Om man vill prova på rodd, rekommenderar Bo att man ansluter sig till en klubb och börjar med kyrkbåtsrodd tillsammans med andra. Man får all hjälp man behöver av de andra roddarna.

– Försök hitta någon bekant som vill följa med. Roddverksamheten är ofta organiserad så att man använder roddklubbens båtar, så man behöver inte köpa en egen båt. Och att ha sällskap är alltid givande.

Lönen för mödan

För Bo är svaret på frågan om motionens betydelse självklart:

– Jag sover bättre. Utan träning sover jag dåligt. Och om man vill sköta sin hälsa så ska man göra det fullt ut, så att man också tänker på vad man äter och dricker och hur man bygger upp sitt träningsprogram.

Vid 93 års ålder fortsätter Bo att ro – tills vidare, som han själv säger. Hans fru litar på hans sjövätt, och hans svärson hjälper till med att få ut den tunga båten. För Bo är det här helt enkelt det naturliga sättet att leva och må gott.

”Vi är som en stor familj”

När medlemmarna i Åbolands Synskadade rf samlas, hörs ofta glada röster och hjärtliga skratt. Trots de långa avstånden i skärgården är gemenskapen stark. Verksamheten bedrivs helt och hållet med frivilliga krafter.

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN

FSS medlemsförening Åbolands Synskadade rf bildades år 1973 och har i dag omkring 110 medlemmar som bor utspridda från Pargas och Kimitoön till Åbo och ända ut i skärgården med Nagu och Korpo. Till skillnad från många andra distriktsföreningar bedrivs verksamheten av frivilliga krafter, utan anställd personal.

Föreningens ordförande **Harold Henriksson**, 85 år, bosatt i Pargas, lyfter fram den varma gemenskapen där alla känner varandra som föreningens styrka.

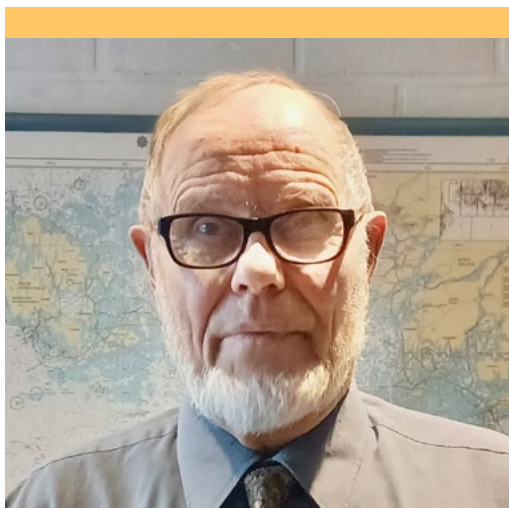
– Vi känner alla varandra så bra att vi är som en stor familj med flera föräldrar och några brådmogna ungdomar i 50-årsåldern. Det blir mycket skratt och roliga historier, berättar Henriksson muntert.

Över hav och land

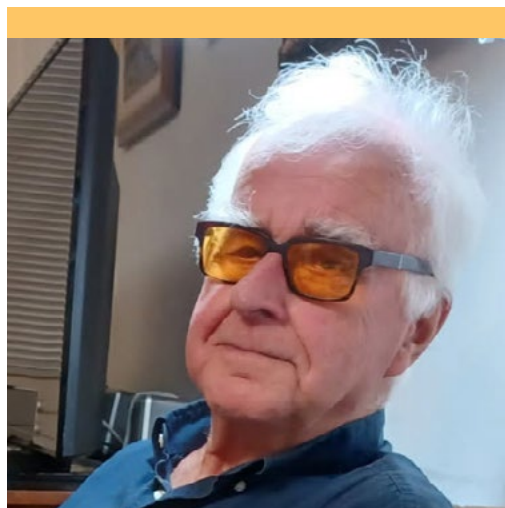
Åbolands synskadades medlemmar bor utspridda över ett stort område ofta på långt avstånd från varandra.

– Vi har alltid varit en liten förening och ett särdrag är den geografiska utspridningen. Man märker det här också i praktiken, säger Henriksson.

För att alla ska kunna delta i aktiviteterna strävar föreningen efter att ordna samtransporter inom ramen för de ekonomiska resurserna. De långa avstånden innebär högre kostnader, men tjänsten är viktig för många medlemmar. Ett annat sätt att nå ut till flera medlemmar är att ordna lokala evenemang på olika orter. Centralorten för verksamheten är Pargas, där även föreningens kansli är beläget.



■ **Nestor.** Harold Henriksson är medlem sedan 70-talet. Foto: Samuel Henriksson



■ **Vänskap.** Jörgen Strandell värderar social samvaro högt. Foto: Nina Fomin

Jörgen Strandell, 88 år, bor i Pargas och sitter i föreningens styrelse. Han påminner om att medlemskårens höga medelålder även skapar andra utmaningar utöver synnedsättningen.

– De flesta av medlemmarna är över 80 år, och tre har fyllt 100 år. Eftersom medelåldern är så hög har en del av oss också andra problem än synen, såsom svårigheter med att röra sig. Om man har färdtjänst underlättar det förstås betydligt, konstaterar Strandell.

Textning i fokus

En fråga som just nu engagerar medlemmarna är textningen av programmen i finsk tv. Problemet är att texten visas mot en levande, rörlig bakgrund, vilket gör det svårt för personer med synnedsättning att se vad det står. Många föredrar systemet som används i Sverige, där texten läggs mot en mörkgrå bakgrund.

– När någon pratar ett främmande språk på tv kan vi helt gå miste om vad de säger. En mörk bakgrund skulle hjälpa mycket. Det är en jämlikhetsfråga, påpekar Strandell.

Nytta och nöje

Må bra-dagarna är en omtyckt aktivitet bland medlemmarna. De får nyttig information om synhälsa och nya hjälpmedel, varvat med lunch och gemensamma pratstunder.

– Det förenar nytta med nöje. Man lär sig nytt samtidigt som man njuter av den sociala samvaron, säger Strandell.

De gemensamma utfärderna är en annan publikfavorit. De lockar ofta mellan 15 och 20 deltagare, vilket är en betydande andel av för-



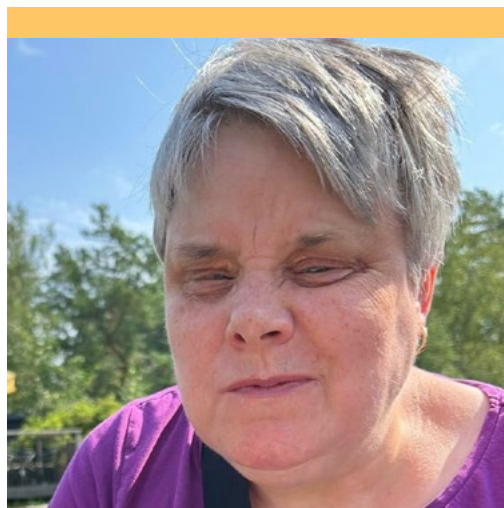
eningens 70 ordinarie medlemmar.

Medlemmarna är också flitiga teaterbesökare. Särskilt syntolkade föreställningar uppskattas mycket.

– Teaterbesöken lockar deltagare. Vi besöker regelbundet Åbo Svenska Teater – det är så lätt att ta sig dit, berättar Henriksson.

Representanter från Åbo Svenska Teater har också besökt medlemsträffar för att berätta om syntolkning och teaterns möjligheter att göra föreställningar tillgängliga. Teaterboulage i Pargas är en annan flitigt besökt teater.

Föreningsmedlemmen **Maria Sundman**, 55 år, från Pargas, upp-



Nöjd. Maria "Mio" Sundman tycker att föreningen är viktig. Foto: Milla Karlsson

skattar särskilt teaterbesöken.

– Jag är väldigt glad att föreningen finns – den är mycket viktig. Teaterbesöken intresserar mig mycket och syntolkning är en fantastisk tjänst, säger hon.

Alla i samma båt

Föreningens aktiviteter erbjuder en chans för medlemmarna att träffa varandra och uppleva samhörighet. Strandell ser det som särskilt värdefullt att få träffa andra som också har en synnedsättning.

– De egna synproblemen känns inte lika besvärliga när man märker att man inte är ensam, utan att det finns många andra med liknande eller rentav värre utmaningar, säger Strandell.

Han tycker att den sociala samvaron hör till det viktigaste man får genom föreningen. Maria Sundman instämmer.

– Det bästa med föreningen är gemenskapen och att det ordnas program som är anpassat för oss. Det är också värdefullt att man kan få hjälp och svar när man har frågor, säger hon.

Hon ger beröm till alla som är med och driver verksamheten på frivillig basis.

– De som engagerar sig och orkar organisera allting är guld värda, för det ligger mycket arbete bakom med all planering och alla bokningar. Jag tycker verkligen att föreningens arbete är betydelsefullt, säger Sundman.

För henne handlar gemenskapen också om trygghet i gruppen.

– När jag reser med en grupp synskadade känner jag att vi alla sitter i samma båt. Det gör det lättare att vara sig själv, förklarar hon.

KOMMENTAREN

Inte bara klagosång



Anton Gärkman
vikarierande socialpolitisk sakkunnig
FSS

”Jag ser en vacker stad och ett lysande folk resa sig ur denna avgrund. Jag ser de liv för vilka jag ger mitt eget liv: fridfulla, meningsfulla, framgångsrika och lyckliga. Jag ser att jag har en fristad i deras hjärtan, och i deras ättlingars hjärtan i kommande generationer. Det jag nu gör är en långt, långt bättre gärning än någon jag någonsin har gjort; den vila jag nu går till är en långt, långt bättre vila än någon jag någonsin har känt.”

Citatet är från **Charles Dickens** A Tale of Two Cities och ekar även i slutet av Batman-filmen The Dark Knight Rises. Temat är detsamma: Det är aldrig för sent att handla på ett sätt som ger frid och mening – och som skapar en bättre framtid för andra.

Jag är dramatisk som vanligt, men med handen på hjärtat känns rollen som socialpolitisk sakkunnig på FSS genuint meningsfull. Under den senaste månaden har jag rest runt i Finland och träffat medlemmar. Dessa möten har präglats av en fantastisk gemenskap och positiv stämning, vilket har gett mig dåligt samvete över de dystra framtidsutsikter jag tvingats presentera för social- och funktionshinderservicen.

Till min glädje har er kamratanda dock varit starkare än mina budskap. Er positiva inställning har inte vacklat – för det lyfter jag på hatten! Ni påminner mig om ett talesätt som jag så där halvt på skämt brukar använda med en vän: En bitter man har ingen framtid. Ni visar att positivt framtidsperspektiv och förmågan att vända motgångar till styrkor är nyckeln till ett gott liv.

Denna gång blev det alltså en mer positiv text än den klagosång som lätt uppstår i tider som dessa.

En promenad i framtiden

Jag fantiserar ofta om framtiden. Perfektionisten inom mig tycker att vardagen kunde förbättras, även om jag kan försäkra dig om att jag har det väldigt bra.

Om du har läst följetongen från start, minns du kanske att jag funderade på hur framtiden med en ledarhund skulle bli. Nu är det återigen dags att sätta på framtidsglasögonen och se hur en promenad med Isku kan se ut om några år:

Det är en solig eftermiddag år 2030. Jag och **Isku** har stigit av tåget och det är dags för vår eftermiddagspromenad. Men den här gången är det inte bara för att rasta Isku. Jag har nämligen nyss laddat ner en uppdatering till mina smarta glasögon och måste få testa den genast.

Vi trampar iväg och kommer snart fram till en korsning. Jag brukar gå åt vänster, men har undrat vart vägen till höger leder. Jag ber röststyrningen i mina smarta glasögon leta efter en skylt. Jag vänder huvudet från vänster till höger så att kamerorna kan läsa omgivningen. Strax hör jag en röst berätta att det finns en skylt till höger om mig. Vägen leder till en hamn fem kilometer bort. Omvägen känns alltför lång för oss i dag, så vi går åt vänster som vanligt.

Snart kommer vi till en sjö där jag alltid gärna stannar. Jag släpper Isku fri och njuter själv av naturlandskapet. Jag har ofta undrat om

det finns en bänk vid sjön, men vill inte be Isku söka efter något som kanske inte finns. Därför frågar jag nu glasögonen i stället och de hittar faktiskt en bänk lite längre fram. Jag kallar Isku till mig, sätter på selen och ber honom leda mig till bänken. Vi sätter oss tillsammans för att njuta en stund.

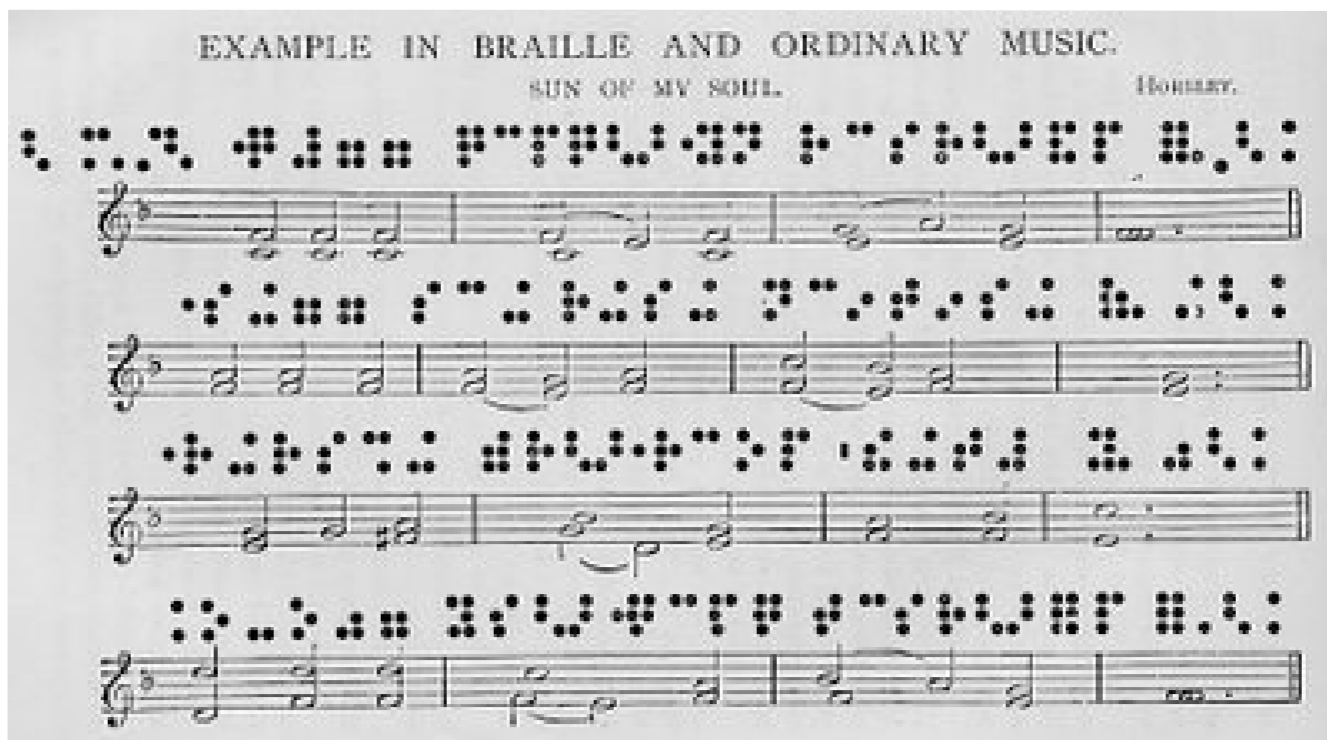
Plötsligt hörs bekanta fotsteg. Det är min vän med sin nya robotkäpp. Hen stannar och vi pratar en stund. Strax hörs ett pipande ljud som meddelar att robotkäppens batteri snart är tomt, så min vän måste skynda sig hem. Jag klappar Isku och säger: ”Dig behöver man i alla fall inte ladda. Är du sugen på ett tuggben?” Jag får genast svaret i form av en stor puss.

På hemvägen tänker jag på hur skönt det är att inte alla hjälpmedel är robotar. Visst vore det bekvämt att slippa rastandet efter en lång arbetsdag, men samtidigt är Isku ju så mycket mer än bara ett hjälpmedel. Han är en trogen vän som tröstar mig när livet känns tungt, och han älskas av hela min familj. Dessutom behöver jag inte oroa mig för att han avslöjar mina hemligheter – något jag inte kan lita på med framtidens teknik. Och tuggben kostar ju inte så värst mycket heller...



Fredrik Lindgren
"Fredde"

Lärare, musiker och sörjande son



År 1828 utexamineras Louis Braille från blindinstitutet, men stannar kvar som lärare. Han fortsätter utveckla punktskriften, samtidigt som musiken får en allt större roll i hans liv. Den intensiva arbetstakten påverkas dock av hälsoproblem och en personlig tragedi.

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN

Efter att ha avslutat sina studier vid blindinstitutet 1828, erbjuds **Louis Braille** möjligheten att stanna kvar som lärlärling tack vare det starka intryck hans talanger gjort på direktör Pignier. Den 8 augusti samma år utnämndes Louis officiellt till hjälplärare ("répétiteur"). Till tjänsten hörde fri kost och logi, samt en blygsam månadslön på 15 franc.

Elevernas favorit

Louis undervisade i grammatik, geografi och aritmetik. Han visade omedelbart en särskild fallenhet för

pedagogik. En tidigare elev, **Coltat**, berättar: "Han utförde sina plikter med så mycket charm och visdom att hans lektioner förvandlades till ett verkligt nöje för eleverna. De tävlade inte bara om att överträffa varandra, utan också i en rörande och konstant strävan att behaga en lärare som de beundrade och som de tyckte om som en klok och välinformerad vän."

I undervisandet kombinerade Louis tålmod med sin förmåga att kunna anpassa sig efter elevernas olika behov. Han lyckades fånga

även de minst motiverade elevernas intresse genom att väcka deras naturliga nyfikenhet. Louis kände sina elever väl. Han värnade om deras hälsa och tröstade dem när de hade bekymmer. Han behövde sällan dela ut bestraffningar.

Direktör **Pignier** och vännen Coltat var båda eniga om att Louis var en utmärkt pedagog. De ansåg också att en lärare som själv är blind, kan bättre förklara abstrakta koncept för blinda elever. Eftersom institutet inte hade matematikböcker i reliefskrift, blev Louis handledning i aritmetik särskilt värdefull för hans elever.

En intensiv period

Trots sin framgång som lärare fortsatte Louis arbetet med att förbättra och utvidga sitt punktskriftssystem. En period av intensiv kreativitet inleddes. Louis utvecklade nu sitt punktskriftssystem till att omfatta även matematiska symboler och musiknotation. Eftersom han själv var skicklig pianist, organist och cellist, förstod han behovet av att ha en fungerande notation för musik.

På institutet fortsatte hans inflytande att växa. År 1833 befordrades han, tillsammans med sina vänner **Gauthier** och Coltat, till ordinarie lärare med en månadslön på 25 franc.

Direktör Pignier tog Louis under sitt beskydd och introducerade honom i sin sociala krets. Vid direktörens tillställningar blev Louis ofta ombedd att spela piano. Vid sidan av lärarsysslan arbetade Louis också som organist i flera kyrkor i Paris.

Bekymren hopar sig

Mitt i denna kreativa och fram-

gångsrika period drabbades Louis av en personlig tragedi när hans far, **Simon-René Braille**, avled den 31 maj 1831. Louis var då 22 år gammal. Innan sin död hade fadern skrivit ett brev till direktör Pignier, där han anförtrodde sin son i direktörens vård. Pignier beskrev senare detta som ”ett heligt förtroende som jag accepterade i förväg”.

Under dessa produktiva år visade sig också de första tydliga tecknen på att Louis egen hälsa försämrats. Våren 1835 drabbades den 26-åriga Louis av en allvarlig blödning i lungorna, vilket var ett symptom på tuberkulos – en fruktad sjukdom som inte kunde behandlas effektivt på den här tiden.

När direktör Pignier fick veta om Louis hälsoproblem, insåg han situationens allvar och beordrade vila och näringsrik kost. Louis hälsa skulle ha mått bra av ett klimatbyte, men han var tvungen att tillbringa det nio månader långa läsåret vid institutet. För att minska belastningen på Louis lungor gav Pignier honom mindre klasser som inte krävde så mycket talande.

Louis accepterade förändringen utan att klaga. Från och med nu blev hans vardag mer strukturerad och anpassad till sjukdomens realiteter.

Läraryrket på 1800-talet

I 1800-talets Frankrike medförde läraryrket både prestige och förpliktelser. Lärare betraktades som viktiga förmedlare av samhällets värderingar och förväntades därför representera hög moral och kunskap. Vid specialskolor som blindinstitutet var lärarna dock inte enbart förmedlare av kunskap, utan de skulle också utgöra förebilder för hur blinda kunde skapa meningsfulla liv.

Brevvännen

Under denna period pågick en lång brevväxling mellan Louis och direktör Pignier. Sommaren efter faderns död uttrycker Louis sin sorg och oro över sin egen försämrade hälsa. Pignier, som var läkare, misstänkte tidigt att det kunde vara tuberkulos.

Sjukdom var ett återkommande ämne i Brailles brev, men han uttryckte ofta mer oro för Pigniers hälsa än för sin egen. På skolan arbetade lärarna under samma ohälsosamma förhållanden som eleverna. De löpte alla samma risk att drabbas av sjukdomar till följd av förorenad luft, smutsigt vatten och dålig hygien.

Livet fortsätter

Trots sina hälsoproblem fortsatte Louis att utveckla punktskriftssystemet. År 1837 publicerade han en ny upplaga av sin ”Metod för att skriva ord, musik och religiös sång”, där han presenterade flera förbättringar av musiknotationssystemet.

Trots att hans egen hälsa vacklade, visade Louis omsorg om andra. Han levde enkelt och delade frikostigt med sig av sina besparingar till vänner i nöd och till välgörande ändamål.

En ny uppfinning

År 1839 presenterade Louis en lösning på problemet med skriftlig kommunikation mellan blinda och seende. Hans nya uppfinning, som fick namnet rafigrafi, använde en speciell ram som hjälpte blinda skriva upphöjda latinska bokstäver som var läsbara för seende. Systemet vidareutvecklades senare av **Pierre-François-Victor Foucault**, som skapade en maskin som effektivise-

rade skrivprocessen.

Louis kallade systemet ”Ny metod för att representera själva bokstavsformen med punkter” och publicerade det i en broschyr år 1839. I förordet betonade han återigen den tacksamhetskund han hade till **Barbier**, vars ursprungliga idé hade inspirerat honom.

Medan Louis uppfinningar långsamt började vinna erkännande, försämrades hälsan gradvis. Tuberkulosens framfart var obeveklig, men den förlöpte i cykler med perioder av relativ förbättring. Louis utnyttjade dessa perioder till intensivt arbete, men var sannolikt medveten om att hans tid var begränsad.



Foto: Wikimedia Commons / Hotdamslap

■ **Avancerad 1800-talsteknik.** En rafigrafiapparat präglar vanliga bokstäver i relief – en teknik som gör texten läsbar för både seende och blinda.

Den vita pesten

Tuberkulos, även kallad ”den vita pesten”, var en av de vanligaste dödsorsakerna på Brailles tid. Då effektiva läkemedel saknades, var prognosen dyster. Sjukdomen spreds genom luftburna droppar – särskilt i trånga, dåligt ventilerade miljöer.

Källor

Artikelserien om Louis Braille hör till den populärhistoriska genren. Vid tidpunkten för sin död var Braille okänd för allmänheten, så de samtida källorna är fåtaliga. När dylika källor saknats, har jag använt sekundära källor och gjort rimliga antaganden utifrån typiskt beteende enligt dåtidens normer. Målet har varit att förmedla en realistisk, levande berättelse som inte strövar för långt från det vi med säkerhet vet om Braille.

Huvudkällor:

- Braille, Louis (1829, 1837). Procédé pour écrire les paroles, la musique et le plain-chant au moyen de points, à l'usage des aveugles et disposés pour eux.
- Braille, Louis (1839). Nouvelle méthode pour représenter par des points la forme même des lettres.
- Coltat, Hippolyte (1853). Notice biographique sur L. Braille.
- Pignier, Alexandre-René (1859). Notice sur Louis Braille. Professeur et ancien élève de l'Institution des Jeunes Aveugles de Paris.
- Henri, Pierre (1952). La Vie et l'Œuvre de Louis Braille, inventeur de l'alphabet des aveugles.

PÅ TAPETEN

FSS bevakar att den nya funktionshinderservicelagen fungerar på svenska

Förbundet Finlands Svenska Synskadade (FSS) deltar aktivt i uppföljningen av den nya funktionshinderservicelagen. Tillsammans med SAMS träffade FSS den 14 oktober Institutet för hälsa och välfärd (THL) för att säkerställa att uppföljningen beaktar de svenskspråkigas perspektiv. Syftet med uppföljningen är att utvärdera hur lagens mål tillämpas i praktiken. THL:s uppföljning, som pågår fram till 2027, använder enkäter, statistik och utfrågningar för att göra implementeringen av lagen synlig och säkerställa att medborgarnas rättigheter uppfylls.

Enkät visar brister i färdtjänsten för svenskspråkiga

En färsk enkät från FSS avslöjar betydande problem inom färdtjänsten. Undersökningen visar på återkommande språkliga brister i kontakten med taxichaufförer, vid beställning av resor samt i kollektivtrafiken. Därtill upplever många att reseområdena som beviljats är för begränsade och att antalet resor ofta begränsas till minimum i lagen. Både vid användning av samtransport och kollektivtrafik framkom problem såsom långa väntetider och svårigheter med att ta sig till hållplatserna.

FSS aktiv i tillgänglighetsfrågor inom trafik och boende

FSS arbetar för att stärka tillgängligheten på flera fronter. Förbundet har nyligen gett ett utlåtande till Traficoms nationella anvisningar för serviceproducenter inom busstrafik, med krav på att chaufförer alltid måste stanna för personer med vit käpp. FSS har också, tillsammans med Handikappforum, kommenterat förslaget till en ny bostadsaktiebolagslag där man betonade vikten av tillgänglig information och efterlyste en grundligare konsekvensbedömning ur ett funktionshinderperspektiv.

NORRA ÖSTERBOTTENS SVENSKA SYNSKADADE

Mimosel- och handarbetsgrupperna träffas i regel varannan måndag kl 12.30–14.30 på Fyren. Handarbetsgruppen **Rätstickorna** träffas udda måndagar; 3.11, 17.11 och 1.12 med Agneta Cederberg som ledare.

Mimoselgruppen i Jakobstad med Maja Renvall-Höglund, samlas jämna måndagar; 10.11, 24.11 och 8.12.

I samarbete med Folkhälsan ordnas träffar för seniorer med nedsatt syn. **Flora-Mimoselträffar** med Maja Renvall-Höglund ordnas tisdagarna 4.11 och 2.12 kl 13.30 på Florahemmet i Nykarleby. Nästa **Trivselcafé** hålls tisdag 18.11 kl 13–15 på Storågården (Herbertshus) i Kronoby. **Trivselcafé's jullunch** hålls 9.12 i Terjärv. Mera info och anmälan: Peter Koskinen FSS, tfn 050-471 2763.

Under Blindveckan ordnas en **Må bra-dag** på Norrvalla 11.11 kl 9.30–15 i samarbete med FSS, VSS och Folkhälsan. Pris 20 €. Anmälan senast 27.10 till Ann-Sofie Grankulla, tfn 044-7234 888. Bussen kör enligt följande tidtabell:

Kl 7.30 Karleby busstation
 Kl 7.50 Larsmo, Holm
 Kl 8.05 Jakobstad, Otto Malmsg. 9 A
 Kl 8.30 Nykarleby, Gustav Adolfsgr.

Kl 8.40 Munsala, Berras

En tisdag i månaden har vi **Kara Café** kl 12.30–14 på Fyren. Nästa Kara Café blir tisdagen 25.11 kl 12.30.

Punktskriftsundervisningen hålls varannan onsdag, jämna veckor. Leif Nybohms grupp samlas kl 9 och Till Punkt & Pricka med Maja Renvall-Höglund kl 14. Vi har även en nybörjarkurs på gång, så om du är intresserad av att studera punktskrift, hör av dig till Maja på tfn 0400-707 040.

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

It-grupperna träffas varannan vecka enligt utdelat schema.

Anhöriga till personer med synnedsättning inbjuds till en **anhörigträff** tisdagen 25.11 kl 18–21 på Fyren. Psykoterapeut Leif Westerlund talar kring temat "Ett sunt beroendeförhållande – kommunikation, krav och förväntningar". Vi får även ta del av "Guldkanter och virrvarr i vardagen" tillsammans med Bengt Ahlvik, erfarenhetstalarare och Gundel Löf, anhörig. Det finns också tid för frågor och diskussion. Vi bjuder på

kaffe med tilltugg. Anmäl er gärna för serveringens skull senast 24.11.

Föreningens **Lunchträffar** ordnas i regel sista fredagen i månaden. Lunchträffen i november hålls 28.11.

Vi har förhandsbokat biljetter till **Årets Stora Julkonsert** söndagen 30.11 kl 15 vid Schaumansalen. Pris med grupprabatt 30 €. Info och anmälan, Ann-Sofie Grankulla tfn 044-7234 888.

Pensionärsförbundets it-stödperson Lukas Häger föreläser om **it-säkerhet**, tisdagen 2.12 kl 18 på Fyren.

Julfesten hålls fredagen 12.12 kl 16–20 vid Juhlakeskus Amor i Karleby. Festligt program och traditionell juldag à 30 €. Buss-transport enligt följande tidtabell:

Munsala kl 14.20
 Nykarleby kl 14.35
 Jakobstad kl 15
 Holm/Larsmo kl 15.15
 Öja kl 15.30

Synrådgivare Peter Koskinen nås på tel 050-471 2763 (måndag-torsdag) eller via e-post: peter.koskinen@fss.fi. Mera info på www.fss.fi/noss, Facebook och ÖT:s minneslista på tisdagar och fredagar

eller av Ann-Sofie Grankulla, som tar emot anmälningar på tfn 044-7234 888 och via e-post: noss@multi.fi
Välkomna med på våra aktiviteter! Hälsar NÖSS

ÅBOLANDS SYNSKADADE

Kallelse till höstmöte

Styrelsen har beslutat kalla medlemmarna i Åbolands Synskadade till stadgeenligt höstmöte fredagen den 28 november 2025 kl 15.30 på Café Adéle, Sagalund, Museivägen 7, Kimito.

På höstmötet ska vi behandla verksamhetsplan, medlemsavgift, arvoden och budget för år 2026. Vi ska besluta om hur många styrelsemedlemmar det ska vara i styrelsen utöver ordföranden och viceordföranden eftersom antalet kan vara 2, 3 eller 4. Sedan väljer vi ordföranden, viceordföranden och de övriga styrelsemedlemmarna och 2 ersättare för dem för år 2026. Ordföranden och minst hälften av de övriga styrelsemedlemmarna ska vara ordinarie medlemmar i föreningen. Vi ska också välja en verksamhetsgranskare och dennes ersättare.

Program

Efter höstmötet är det dags för julig mat och en historisk överraskning!
Deltagaravgiften är 15 euro

och den får gärna betalas kontant. I avgiften ingår transport och den juliga maten. Den historiska överraskningen bjuds vi på! Vid 18.30-tiden startar transporterna hemåt

Anmälan och transporter

Transporter från alla håll inom föreningens verksamhetsområde ordnas. Vi önskar att du anmäler dig och din anhöriga/ledsagare/stödperson senast onsdagen den 19 november till Barbro: 040-523 4529, e-post: barbro.sipila@kolumbus.fi eller Maj-Britt: 040-717 6918, e-post: majbritt.isak@gmail.com. Berätta också om du har specialdiet eller någon allergi.

Välkommen med! Vi ser fram emot en trevlig eftermiddag och kväll!

Pargas den 2 september 2025
Styrelsen

Träffen ordnas med bidrag från bl.a. William Thuring's stiftelse och Stiftelsen Clara.

SVENSKA SYNSKADADE I VÄSTNYLAND

November

4.11 kl 14 Syn och it-info

med förbundet på Lyan.

Frågor och hjälp

8.11 kl 13 Höstmöte på Lyan.

Anmälan 4.11 eller tidigare om du vill ha handlingarna i punktskrift. Gäst: Elin Sundström.

10.11 kl 14 Allsång med Anders Holmberg på Lyan.

Anmälan veckan innan

13.11 kl 14. Förmånliga hjälpmedel och tips och trix i vardagen. Anmälan 11.11

18.11 kl 12.30 Folkhälsans lätt motion i Senioras grupprum

19.11 kl 15 Herrklubben på Lyan

To 20.11 kl 19. Syntolkad teater: Saturday Night Fever på tryckeriteatern i Karis.

Anmälan har gått ut

25.11 kl 12.30 Folkhälsans lätt motion i Senioras grupprum

26.11 kl 15.30 Läslusar på Lyan

26.11 kl 18 Frågesport på Lyan

December

2.12 kl 12.30 Folkhälsans lätt motion i Senioras grupprum

9.12 kl 12.30 Folkhälsans lätt motion i Senioras grupprum

13.12 Julfest på restaurang Stranden i Hangö. Mera information via andra kanaler.

Anmälan och frågor till verksamhetskoordinator Alexandra Helander, 040-77 86 295 ssvn@brev.fi

VASA SVENSKA SYNSKADADE

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

It-stöd på Lyktan

Behöver du hjälp med din telefon, platta eller dator så finns det nu möjlighet till det! Under hösten ger it-instruktör Tom Lillas det stöd som medlemmarna önskar. Vi träffas tors 13.11 samt 11.12, kl 10–11.30. Anmäl dig senast samma veckas tisdag före kl 13. Välkomna med!

Trivselcafé i Närpes

Hålls vid Folkhälsanhuset (södra ingången) tis 9.12 kl 13–15. Synrådgivaren Malena Stenkull deltar, så då finns det möjlighet till synrådgivning. Med tanke på traktering behövs anmälan vid förhinder 1 dag före träffen senast kl 13 till Lisen på kansliet.

Trivselcafé i Vasa

Ordnas i samarbete med Folkhälsan, vid Lyktan tis 25.11 samt 16.12 kl 13–15. Synrådgivaren Malena Stenkull deltar, så då finns det möjlighet till synrådgivning. Med tanke på traktering behövs anmälan vid förhinder 1 dag före träffen senast kl 13 till Lisen på kansliet.

Punktskrift

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

Balansträningar i samarbete med Folkhälsan

Vid Seniorpunkten i Korsholm finns ännu platser till sittande gymnastik på måndagar kl 10–10.45. Anmälningarna tas emot av Malin Knip, tfn 044-788 1081.

Vattengymnastik i samarbete med Folkhälsan

I Korsholm hålls vattengymnastiken varje fredag kl 16.15–17 och höstterminen t.o.m. 5.12. Ledaren heter Jenni Villanen. Önskar du delta någon gång kan du kontakta Lisen på kansliet.

Medlemsmöte

Föreningens höstmöte är lör 8.11 kl 13. Stadgeenliga ärenden. Servering av julgröt med tillbehör. Anmäl dig till Lisen så fort som möjligt.

Julfesten

Årets julfest ordnas fredagen 12.12 kl 18 på Hotel Red & Green i Närpes. Vi börjar kvällen med välkomstglögg och sedan blir vi serverade en trerätters middag. Tradi-

tionellt program samt sång och musik av Lotta Borg och Anton Plogman. Har vi god tur kommer jultomten på besök, så förbered er med en namnlös julklapp á 5€/person. Julfesten kostar 40€/person. Vid anmälan som bör vara kansliet tillhanda senast 27.11 kan du meddela om du vill äta kött eller fisk. Buss ordnas och den exakta buss-tidtabellen fås vid anmälan. Varmt välkomna!

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 med omnejd, tfn 046-632 5067
Susanne Granholm för Vasa med 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, mån–tors kl 9–14, eller per e-post: vasasynskadade@gmail.com
Övriga tider och ifall att verk-

samhetsledaren inte svarar kan man kontakta ordförande Kerstin Lillbåsk, tfn 050-369 5997 eller viceordförande Bernt Snygg, tfn 050-520 6235.

Du hittar även info om oss på www.fss.fi/distriktsforeningar/vasa eller på vår facebookside www.facebook.com/vasasynskadade/

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

VSS taltidningsstödspersoner
Christer Strömbäck, tfn 0400-764 138, prenumerationer i Vörå, Korsholm, Vasa och Malax

Pontus Westmalm, tfn 045-221 3233, prenumerationer i Korsnäs, Närpes och Kristinestad

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

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

Tveka inte att kontakta någon av oss ifall du har några

frågor eller funderingar. Tillsammans är vi starka.

Möteskallelse

Distriktsföreningen Vasa Svenska Synskadade rf kallar medlemmarna till stadgenligt höstmöte lördag 8.11 kl 13 på verksamhetscentret Lyktan, Korsholmsplanaden 44 i Vasa. Servering av julgröt med tillbehör. Anmäl dig till Lisen så fort som möjligt. Styrelsen.

SVENSKA SYNSKADADE I ÖSTNYLAND

Kaffestund torsdagen den 6.11, kl 10–11.30 på Hörnan, Sibeliusgatan 3, Lovisa. 5€/person för kaffe med dopp.

Onsdagsträffen den 19.11, kl 14–16 är tillsammans med synrådgivare Ann-Catrin Tylli och it-ansvarige Andreas Höglund på Folkhälsans Kvarterklubb, Alexandersbågen 12 B, Borgå.

Lördagen den 22.11 får vi uppleva **Abba:s historia** på nytt! Avanti-salen i Borgå.

Svenska Synskadade i Östnyland rf. **Styrelsemöte** måndagen den 24.11, kl 10 Folkhälsans Kvarterklubb, Alexandersbågen 12 B Borgå.

Tillsammans med HUN onsdagen den 26.11, kl 14–16 på

Folkhälsans Kvarterklubb Alexandersbågen 12 B Borgå.

Julfest tisdagen den 2.11, kl 12–14.30 på Folkhälsans Kvarterklubb, Alexandersbågen 12 B Borgå. Sista bindande anmälningsdagen är fredag 28.11. Anmäl till Jonas tfn 040-964 4672.

Vi börjar med **kaffe och tilltugg** måndagen den 15.12, kl 10–11.30 på Fysiotiimi Fokus, Smedjevägen 4, Borgå och så fortsätter vi med gymnastik tillsammans med fysioterapeut Salla.

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

Verksamhetscentret Kajutan Ågatan 33 E, Borgå.

Ordförande Jonas
Tfn 040-9644 672.

Kansliet
Tfn 040-968 0351

Synrådgivare Ann-Catrin
Tfn 040-511 3345.

It-ansvarig Andreas
Tfn 050-462 6283

ÅLANDS SYNSKADADE

Klangresa – en stunds vila för kropp och sinne. Mån 20.11, kl 13 på Ankaret. Välkommen till en avslappnande klangresa där du får uppleva ljudets läkande kraft. Du ligger eller sitter bekvämt medan olika klanginstrument, som klangskålar och gongar, spelas runt dig. Vibrationerna och tonerna hjälper kroppen att slappna av och sinnet att komma till ro. Klangresan passar alla och kräver inga förkunskaper – bara att du kommer som du är. Beräknad ”restid” cirka en timme. Anmäl gärna ditt deltagande till Anna innan måndagen.

Medlemsmiddag med hösttema 29.10. Vi samlas för en gemensam middag med höstliga smaker och varm gemenskap ons 29.10, kl 17. Till självkostnadspris, max 18 euro/person. Bjud gärna med en vän eller familjemedlem – alla är välkomna! Anmäl dig senast mån 27.10, kl 12 så vi vet hur många som kommer!

Fika med bingo 5.11. Välkommen till en eftermiddag med bingo och fika på Ankaret! Ons 5.11, kl 13.30 samlas vi för att spela bingo, umgås och njuta av något gott tillsammans. Det finns fina priser att vinna och gott sällskap att dela stunden med. Förra tillfället blev mycket

uppskattat – därför ordnar vi nu en ny chans! Anmäl dig till kansliet senast dagen före. Vi ser fram emot att träffa dig!

Återkommande aktiviteter

Simning fredagar kl 12–13. Övervakare är Nina Sjöholm
Borstbinding, torsdagar kl 11.30–14.30. Sugan att pröva binda borstar? Välkommen en torsdag som passar dig. Kom ensam eller ta med en vän. Fikapaus vid 12.30. Ledare är Dorrit Mattsson.

Sportdatum: 20.10, 17.11.

Ledare varierar

Vattengympa: 13.10, 10.11, 1.12. Ledare ”fotvårds” Heidi

Promenad: 6.10, 3.11. Ledare Anna

Yogadatum: 27.10, 24.11

Ledare Nina

Utflykt till Helsingfors 21.11

Vi besöker vetenskapscentret HEUREKAs utställning om istidens jättar, vars syntolkning fått bra kritik. Det blir säkert tid över för annat, t.ex. shopping eller något mysigt matställe/café. Allmän ledsagare finns med på resan. Vi åker från Mariehamn vid midnatt. Vi återvänder följande natt efter kl 4 på lördagmorgonen. Resa till självkostnadspris i två personers hytt och inträde på Heureka kostar cirka 120 euro utan mat. Resan är en kryssning så du kan lämna bagaget i hytten över dagen.

Minst tre anmälda krävs för att resan ska bli av. Anmäl intresse senast ons 22.10. Länk till utställningen: <https://www.heureka.fi/sv/blogs/utstallningar/istidens-jattar>

Anpassningsdagar 3–4.12

Föreningen ordnar anpassningsdagar i samarbete med FSS på Åland den 3–4.12.

Programmet den 3 december:

Kl 16 till cirka 18. FSS Synrådgivare Stina Nygård och KBT terapeut Pia Aarino leder tillfället som handlar om ögat och nedsatt syn samt att hantera vardagen.

Programmet den 4 december:

Kl 9 till cirka 13. FSS Synrådgivare Stina Nygård och Socialpolitisk sakkunnig Anton Gärkman, ÅHS Linn Hedborg, KBT terapeut Pia Aarino och Coach Sonja Signell deltar. Smörgås serveras som lättare lunch. Dagen handlar om funktionsservice, syrehabilitering och synergonom samt tips och trix. Bindande anmälan till kansliet senast 24.12, kl 12. Ingen avgift.

Sätt in i kalendern redan nu!

Julfest 16.12 på Ankaret kl 17

Kontaktuppgifter

Ålands synskadade

Besöksadress:

Johannebovägen 7, Strandnäs

Stängt 1 december.

Tfn 040-68 00 950

E-post: info@syn.ax
Vid brådskande ärenden
kontakta ordf. Björn Lindfors
på tfn 040-652 85 58.

**Ålands hälso- och sjukvård
Synhabiliteringen** öppen tis-
tors. Nås via ögonmottag-
ningens telefontid mån-fre kl
8-9. Tfn 018-535 277
Socialkurator via ÅHS växel,
tfn 018-5355. Be att få tala
med ögonmottagningens
socialkurator.

**Förbundet Finlands Svenska
Synskadade**
Synrådgivare Stina Nygård
tfn 050-595 4377
E-post: stina.nygard@fss.fi.

Funktionsrätt Åland
Tfn +358 (0)18 22 360
E-post: info@handicampen.ax

SVENSKA SYNSKADADE I MELLERSTA NYLAND

Här är vårt höstprogram.
Hoppas du hittar nåt att göra
trots regn och rusk. – Irina
Våra månadsträffar
Torsdag 13.11 kl 13-15
Stolsjumba med Linus
Fredriksson i Folkhälsan
Hagalund, Vindgränden 6,
Esbo. Kaffeservering. Anmäl
dig senast 10.11.
Måndag 24.11 kl 13-15 Syn-
besvär och ögonsjukdomar
– ögonläkare Ulla Wiklund
svarar på medlemmarnas
frågor i Folkhälsan Brunakärr,

Mannerheimvägen 97, Hfrs.
Vi börjar med soppa kl 13.
Anmäl dig senast 19.11.

**Torsdag 11.12 kl 13-15 "Åt
hållbart med glädje - smått
och gott i december"** med
Linda Hongisto i Folkhälsan
Hagalund, Vindgränden 6,
Esbo. Kaffeservering. Anmäl
dig senast 8.12.

Blindveckan 9-16.11
Onsdag 12.11 kl 17-19
**Födelsedagsfest på Kansli-
Hörnan** - punktskriften fyller
200 år. På programmet med
Tessa Bamberg bl.a. prova på
punktskrift, brev till politiker
samt både sött och salt att
äta. Även anhöriga är välkom-
na. Parisgränden 2 A 1, Hfrs.
Anmälan senast 5.11.

Torsdag 13.11 kl 13-15
Stolsjumba med Linus
Fredriksson, Folkhälsan
Hagalund, Vindgränden 6,
Esbo. Kaffeservering. Anmäl
dig senast 10.11.

Fredag 14.11 kl 15-16.30
Kura skymning i Folkhälsan-
huset i Vanda, Vallmovägen
28, Vanda. Högläsning av
årets Kura skymning-text,
som läses i hela Norden
under Nordiska biblioteks-
veckan i år. Te-servering.

Övrigt program
Lördag 29.11 kl 11 Fören-
ingens höstmöte och julfest
(kallelsen längst ner)

Torsdag 4.12 kl 17-19 Måla
på siden/sidentryck med
Helena Hartman, Folkhälsan
Brunakärr. Anmäl dig senast
19.11.

Vattengymnastik fredagar kl
10-11, Folkhälsan Brunakärr
Styrka och balans onsdagar kl
13-14, Folkhälsan Brunakärr

I oktober-december utför
föreningen en **medlemsun-**
dersökning för att ta reda på
era åsikter om vår verksam-
het. Veronica Kress ringer upp
alla medlemmar och ställer
några frågor. Det tar inte
lång tid att svara. Inga namn
nämns i resultatet. Tack för
din medverkan!

Vid frågor och anmälan ring
distriktssekreterare Irina An-
dersson mån-ons kl 10-13
Tfn 0400-269553 eller skriv
till kansliet@ssmn.fi

Möteskallelse. Medlemmarna
i Svenska synskadade i
mellersta Nyland rf kallas
till stadgeenligt höstmöte
lördagen 29.11.2025 kl 11
på restaurang White Lady på
Mannerheimvägen 93 i Hfrs
(infart via Lärkträsvägen).
Notera att dörrarna öppnas
först kl 10.45. Efter höstmötet
bjuder föreningen medlem-
marna på en julfest med fyra
rätters lunch kl 13 på samma
ställe. Man kan delta enbart
i höstmötet eller enbart i
julfesten med lunch. Till
lunchen behöver vi bindande
anmälan senast 19.11
Till höstmötet krävs ingen
anmälan.
Styrelsen
Svenska synskadade i meller-
sta Nyland rf

ANNONS

LUCKY DOTS



Lycka att bära, lycka att känna, lycka att ge

Lucky Dots föddes ur tanken att lycka inte alltid behöver sökas – bara kännas, bäras och minnas. Jag ville skapa en symbol för lycka, en fyrklöver att bära nära. Tack FSS för att ni hjälpt mig att skapa ett unikt punktskriftssmycke. – Lina Simons, designer



Lucky Dots är ett hängsmycke i återvunnet silver med ordet LUCK skrivet i punktskrift. Smycket är tillverkat i Finland.

90 € + postkostnad 6,90 €

Smycket lanseras under blindveckan 10–16.11.2025. För varje köpt smycke donerar Lingon Design 8 € till Förbundet Finlands Svenska Synskadade.

lingondesign.com/luckydots