

4 Svenska Yle får FSS tillgänglighetspris

8 Så här firades Vita kääppens dag

16 Fråga oss om belysning

# Synvinkel

7 • 2020 FÖRBUNDET FINLANDS SVENSKA SYNSKADADES ORGANISATIONSTIDNING



20

Lena Pettersson miste synen i en bilolycka

# Innehåll

## 7 • 2020

### LEDARE

#### 3 Få hatbrott anmäls

### ARTIKLAR

#### 4 Svenska Yle får FSS tillgänglighetspris

#### 5 Test av högtalare på FSS

#### 8 Vita käppens dag på Åland

#### 10 Vita käppens dag i Västnyland

#### 11 Vita käppens dag i Jakobstad

#### 12 Ljus och mörker

#### 15 Påverkanspodden är här

#### 16 Fråga oss om belysning

### PROFILEN

#### 20 "Den största omställningen är att vara beroende av andra"

### AKTUELLT

#### 24 Aktuellt

### AKTUELLT I DISTRIKTEN

#### 27 Aktuellt i distrikten

# Synvinkel

Synvinkel är organisationstidningen för Förbundet Finlands Svenska Synskadade. Tidningen utkommer med 8 nummer/år i svartskrift, punktskrift, som taltidning och som elektronisk version, se [www.fss.fi/aktuellt/fs](http://www.fss.fi/aktuellt/fs). Kan också fås som e-postbilaga. Årgång 109.



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

**Chefredaktör:** Henrika Jakobsson  
Tfn 044 712 3017,  
e-post: [henrika.jakobsson@fss.fi](mailto:henrika.jakobsson@fss.fi).  
Meddelanden och annonser mottas av chefredaktören.

**Prenumerationer och adressändringar:**  
FSS kansli, tfn 09-6962 300, e-post: [kansliet@fss.fi](mailto:kansliet@fss.fi)



#### På pärmen:

Lena Pettersson använder käpp när hon går på stan. Ibland också rollator. Hennes synskada har inte hindrat henne att leva för fullt. Foto: Pontus Anckar

# Ledare: Få hatbrott anmäls

Det finns ingen särskild definition av begreppet hatbrott i Finlands lagstiftning. Med ett hatbrott avses allmänt ett brott som riktar sig mot en person, grupp, någons egendom, en institution eller en representant för dessa, vars motiv är fördomar och fientlighet mot offrets antagna eller faktiska etniska eller nationella bakgrund, religiösa övertygelse eller livsåskådning, sexuella läggning, könsidentitet, könsuttryck eller funktionsnedsättning (källa: Polisen).

Antalet anmälningar som rör hets mot folkgrupp tredubblades under år 2019, visar Polisyrkeshögskolans årsrapport om hatbrott. Polisen fick in totalt 105 anmälningar, jämfört med 34 året innan. Det totala antalet hatbrottsanmälningar var ändå något färre i fjol jämfört med året innan. Totalt 899 brottsanmälningar klassades som misstänkta hatbrott. I de flesta fallen rörde anmälningarna misshandel. Det har ändå blivit vanligare att brottsanmälningarna gäller verbala kränkningar, hot och trakasserier. Polisen noterar att bland annat förödmjukelser, hot och förolämpningar på nätet ökat och synliggjorts under de senaste åren.

Antalet anmälningar om brott på grund av funktionsnedsättning uppgick till 44, vilket är åtta procent mindre än året innan. Knappt hälften av de misstänkta brotten var ärekränkningar och i 42 procent av fallen kände offret gärningsmannen. Mörkertalet är dessvärre stort och man räknar med att endast 10

procent av alla hatbrott anmäls till polisen. Man anser att detta är särskilt svårt för offer för hatbrott – dels på grund av rädsla, skuld och skam, dels för att de inte känner till sina rättigheter och tillgängliga stödverksamheter. En annan orsak till att så få anmäler hatbrott är att en del av de som utsätts upplever att händelsen är omöjlig för polisen att utreda. Med tanke på att brottsoffer är mycket tveksamma till att anmäla att de har blivit utsatta för brott är det oerhört viktigt att polismyndigheten agerar för att göra det lättare att anmäla. Det handlar bland annat om att nå ut till personer som riskerar att utsättas för brott, göra det lättare att anmäla genom att skapa kanaler med lägre trösklar.

Men det är också viktigt att du som har en synnedsättning tar kontakt med polisen eller till exempel med oss på FSS, om du upplever att du har utsatts för ett hatbrott. Vi måste få flera att anmäla och på så sätt höja statistiken, få mer resurser och förhoppningsvis också stärka lagstiftningen. Arbetet med att motverka hatbrott kommer bara att vara framgångsrikt om brottsoffren anmäler det som de utsätts för, och om alla de olika ansvariga aktörerna drar sitt strå till stacken för att säkerställa att förövarna ställs inför rätta.



Oscar Ohliss,  
socialpolitisk sakkunnig



**PRISTAGARE.**  
Enligt Svenska Yle är det viktigt att tillgänglighetstänkandet är en naturlig del av utvecklingsarbetet.

## Svenska Yle får FSS tillgänglighetspris 2020

Utmärkelsen tilldelas instanser som gjort goda gärningar för synskadade personer.

Motiveringen lyder att Svenska Yle arbetat strategiskt och målmedvetet för att förbättra tillgängligheten för synskadade. Tillgänglighetssatsningar har gjorts bland annat i form av syntolkning av bilder som förekommer i samband med texter på Svenska Yles sidor, utveckling av röststyrda appar och Yle Arenans syntolkade tv-serier.

– När vi tänker på synsinnet finns det i Finland ungefär 50 000 personer med synskada och runt 170 000 personer med synsvaghet. Det är många som har nytta av tillgängliga tjänster och produkter, säger FSS styrelseordförande **Gunilla Löfman**.

Tidigare har tillgänglighetspriset utdelats till Wasa Teater och Ekenäs idrottsförening r.f. Det är första gången priset delas ut till en riksomfattande instans och Gunilla

Löfman understryker hur värdefullt samarbetet mellan olika grupper är för att slutresultatet ska tjäna alla parter möjligast bra.

– Svenska Yle når en stor publik i hela Finland och det gläder oss att de tar sitt uppdrag på allvar och jobbar för ett mångsidigt och omfattande utbud för alla på lika villkor. Trots att vi är en synskadeorganisation uppskattar vi att Svenska Yle beaktar hela spektret av funktionsnedsättningar i sitt tillgänglighetstänkande, säger Löfman.

**Mårten Seiplax**, produktägare för Svenska.yle.fi, ser tillgänglighetstänkandet som en naturlig och självklar del av utvecklingsarbetet. Han menar att då tillgänglighetstänkandet ingår i vardagen innebär det inte en belastning och gör innehållet bättre på sätt

man kanske inte ens tänker på.

– Semantik är grundplåten för bra tillgänglighet. På den byggs dessutom massor med annan funktionalitet så som hittbarhet via sökmotorer eller grunddata för rösthögtalare, konstaterar Seiplax.

Svenska Yle tar tillgängligheten i beaktande redan i utvecklingskedet av tjänster. Bland annat genom automatiska test, råd från experter, kunskap inom utvecklingsgrupper och genom test med användare formas produkter möjligast användarvänliga.

**Mattias Erkkilä**, plattformsstrateg vid Svenska Yle, har hand om ett pågående projekt där användargrupper involverats.

– Som bäst utvecklar vi vår röststyrda Prata med Svenska Yle-tjänst, som finns på Google Assistant. Användartesterna gjordes i samarbete med Finlands Svenska Synskadade och Svenska Pensionärsförbundet, berättar Erkkilä.

– Röststyrda användargränssnitt är väldigt spännande då det är lika för alla - den som kockar i köket, den som har nedsatt syn eller den som har svårt att styra med mus eller tangentbord, förklarar Seiplax.

TEXT: CAMILLA BLOMSTEDT

## Test av röstkommandon på Synvillan

För att utveckla tjänsten "Prata med Svenska Yle" bjöd rundradiobolaget in tre personer med synnedsättning till ett testtillfälle.

Under dagen fick testpersonerna bekanta sig med Google Home-högtalaren som styrs med hjälp av Google Assistant. En av personerna som var med på tillfället är **Petri Nokkala**.

– Det var en mycket intressant tillställning. Testandet ordnades på Synvillan och vi var alla enskilt i cirka en timme inne i rummet. Det var första gången jag provade på det här med röststyrning av en högtalare, berättar Nokkala.

Med på testtillfället var förutom testpersonerna också **Mattias Erkkilä** från Yle, **Cristian Söderberg** från FSS och **Janne Hänninen** från Agency

Leroy. Nokkals session började med en introduktion till hur högtalaren fungerar och hur logiken bakom röststyrningen av Yles tjänst fungerar. Röststyrningen baserar sig på olika kommandon och Svenska Yles tjänst baserar sig på innehållet på Arenan och webben. Användaren kan till exempel be högtalaren spela upp den senaste nyhetsrörelsen, ett visst radioprogram eller läsa upp nyhetsrubriker.

– Jag märkte att man ska ge tydliga kommandon till Google, och man ska också prata tydligt. Jag vet inte hur bra det skulle fungera med



**TESTPERSON.**  
Petri Nokkala tyckte att testtillfället var givande och att röststyrning kan vara framtidens melodi.

munskydd på, funderar Nokkala.

Enligt Mattias Erkkilä var testtillfället på FSS mycket givande.

– Det var glädjande att se hur bra målgruppen kände till Svenska Yles utbud. Dessutom fick vi värdefull feedback om vad som borde finnas i tjänsten och vad som saknades.

Tjänsten Prata med Svenska Yle lanserades redan för ett tag sedan men har inte ännu hittat så många användare. Därför strävar Svenska Yle till att hela tiden utveckla och förbättra röststyrningen.

– Det här med röststyrning kommer att bli mer vanligt i framtiden, konstaterar Erkkilä.

Testen utfördes också i samarbete med Pensionärsförbundet och en stor skillnad i testgruppen är vanan vid att använda röststyrning.

– Många synskadade är vana vid att använda till exempel talsyntes så jag tror inte att steget till att använda röststyrning är så stort, funderar Nokkala.

Fördelen med Google Home är till exempel att man med rösten kan be systemet släcka lampor, spela upp musik, be högtalaren leta upp

busstidtabeller och så vidare. Med rätt utveckling och integrering kan liknande tjänster betydligt underlätta vardagen för bland annat synskadade och personer med svårigheter att röra sig.

– Jag kan tänka mig att det skulle vara bra att ha en sådan här högtalare och Google Home i sitt hem om man har en lite större lägenhet, tycker Nokkala.

– För tillfället bor jag ganska litet och har kanske inte så stort behov av att kunna be Google spela upp radio-program eller berätta vad det är för väder ute. Jag har min vanliga radio och min telefon till det. Men visst är det en rolig pryl.

Både Erkkilä och Nokkala tycker att samarbetet var värdefullt, och hoppas på liknande utveckling i framtiden.

– Vi märkte till vår förskräckelse att många sökte Kaffekvarnen men att den inte fanns att tillgå via "Prata med Svenska Yle", säger Erkkilä och försäkrar att den missen ska åtgärdas.

TEXT: HENRIKA JAKOBSSON  
FOTO: CRISTIAN SÖDERBERG

## Fakta om Google Assistant och Google Home

- För att använda Google home-högtalaren behövs;
- Ett trådlöst nätverk där hemma till vilket högtalaren kopplar upp sig
- Ett Google-konto
- En smarttelefon med Google Home -appen med vilken man gör installationen
- Högtalaren kostar cirka 40 euro.
- Prata med Svenska Yle är en av många plattformar som kan användas med högtalaren. Prata med Svenska Yle går också att använda på till exempel en smarttelefon med Google Assistant.
- Det är viktigt att ställa in språket som Svenska (Sverige), annars fungerar inte tjänsten
- I Svenska Yles tjänst kan man lyssna på till exempel radiostationer, poddar, nyhetssändningar och nyhetsrubriker
- En lista på kommandon och funktioner som finns tillgängliga finns på: <https://svenska.yle.fi/pratamedsvenskayle>

## ANNONS

# Ny tidning i punktskrift

Utbudet av tidningar i punktskrift ökar nästa år. FSS har inlett ett samarbete med tidskriften Horisont och från och med nästa år utges tidningen även i punktskrift.

Tidskriften utkommer fyra gånger i året och prenumerationsavgiften är 25 euro i Finland. Prenumerationerna tas emot av Tessa Bamberg, tel. 044-712 3024 eller [tessa.bamberg@fss.fi](mailto:tessa.bamberg@fss.fi). Faktureringen sköts av Horisont.

Horisont – tidskrift för litteratur och kultur är en österbottensk tidskrift med nordisk räckvidd och internationellt perspektiv. Tidningen publicerar bland annat essäer, artiklar, dikter, noveller, kritik och bildkonst. Ibland är det debatt, ibland temanummer om viktiga företeelser inom litteraturen eller kulturen.

Tidskriften utges sedan oktober 1954 i Vasa av Svenska Österbottens litteraturförening rf.

# Vågar du gå utan att se?

Inför vita käppens dag bjöd Ålands synskadade in allmänheten och media att gå med på den traditionsenliga promenaden genom centrala Mariehamn. Inbjudningen utmanade genom en fråga – Vågar du gå utan att se?

Dagen började med att föreningen bjödits in till Ålands Radio för att prata om vita käppen i direkt-sändning. Vi berättade lite om bakgrunden och om syftet med vita käppar och påminde trafikanter om att visa extra hänsyn om de ser en person i trafiken med vit käpp. Radiointervjun avslutades med att allmänheten bjöds in att delta i eftermiddagens vita käppen promenad.

Vi visste inte om någon skulle våga nappa på utmaningen men vi tog med ögonbindlar och extra käppar till samlingsplatsen utanför Handicampen och hoppades att någon modig seende skulle ansluta. En av de lokala tidningarna skickade en äventyrslysten reporter på uppdraget – **Thomas Jonsson** som hade med sig egen fotograf. Ordförande, **Johnny Söderdahl**, hade förberett med svart scarf som vi knöt för ögonen på reportern. I sin hand fick reportern Thomas en teknikkäpp och **Börje Troberg** som är van käppanvändare förklarade hur man pendlar med käppen. Innan vi gav oss av fick alla varsin reflexväst så att vi säkert syntes i trafiken.

Totalt var det elva personer som deltog i promenaden varav sex var synskadade.

Under promenaden syntes tydligt att de vana käppanvändarna gick snabbare än reportern som testade på för första gången men rätt snabbt fick han in tekniken. Som på beställning gick reportern in i vanliga hinder som synskadade stöter på i trafiken. Han mötte på en felparkerad cykel, några gatupratare och trappkanter. Han stötte även på varor och pynt som butikerna ställt ut på trottoaren och stolpar med trafikskyltar lågt ner. Vi konstaterade att lågt sittande, utstickande trafikskyltar är omöjliga att märka med den vita käppen utan man märker dem med huvudet.

Längs vägen fanns en bit kombinerad gång- och cykelväg där reportern Thomas hade svårt att hålla sig på rätt halva i och med att det inte fanns någon taktillmarkering mellan de olika delarna av gång- och cykelvägen.

Målet för promenaden var ett lokalt café – där vi förhandsbeställt extra stora kanelbullar att ta med. Gruppen pratade ihop sig och be-



#### UTMANING.

Daniel Eriksson, Börje Troberg, Thomas Jonsson, Johnny Söderdahl och Olle Ramsdahl anslöt sig till följet i Mariehamn.

slöt att ta bullarna med till Ankaret där nybryggt kaffe och småprat avslutade dagen.

Reportern gick hela promenaden med förbundna ögon men som en synskadad deltagare kommenterade när han tog av bindeln; du har tur som kan ta av den det skulle jag också vilja göra! Reporterns uppdrag från sin tidning var att skriva

en artikel om promenaden från en synskadad persons synvinkel. Vi väntar nu ivrigt på resultatet.

TEXT & FOTO: CHARLOTTA SOLAX,  
ORGANISATIONSSSEKRETERARE PÅ ÅLAND, SOM  
INTE VÅGADE GÅ MED ÖGONBINDEL OCH VIT  
KÄPP – KANSKE NÄSTA ÅR?

**UTE PÅ SPRÅNG.**

På bilden från vänster, Fredrik Lindgren, Nina Wendelin, Alexandra Helander och Tiina Grönroos.

## Radiointervju i Västnyland

På vita käppens dag 15.10 uppmärksammade radio Yle Västnyland färdtjänst, synskadefrågor och den vita käppen.

Redaktör **Tiina Grönroos** intervjuade två medlemmar, **Nina Wendelin** och **Fredrik Lindgren**, samt ny i föreningen Svenska Synskadade i Västnyland, verksamhetskoordinator **Alexandra Helander**. Nina Wendelin och Fredrik Lindgren berättade om sina tankar om vita käppen.

Båda kunde konstatera att det fanns en slags osynlig mur för att använda sin käpp. Fredrik som var van med käppen sen barndomen hade ändå inte alltid aktivt använt den. Nina som inte haft sin synskada så länge väntade ändå länge med att använda vita käppen. Båda menade på att synskadan blir så påtaglig eller

konkret då man väl använder den vita käppen.

Tillika menar både Nina och Fredrik att det är bra att andra människor ser eller förstår att de har en synskada. Människor i deras omgivning kanske hjälper eller tar mer hänsyn. Nina berättar att käppen blivit som en frihet för henne, trots att det är svårt att ta sig fram ger käppen en ökad frihetskänsla, nu kan hon röra sig mera självständigt.

---

TEXT: ALEXANDRA HELANDER

**SAMLAD**

**TROPP.** Berndt Berglund, Pehr Ahlstedt, Maj-Len Ahlstedt, Margareta Fredriksson, Birgit Österblad, Leif Nybohm, Marita Nybacka, Ann-Sofie Grankulla och Bengt Ahlvik med ledarhunden Silmu och sällskapshunden Moa. Gundel Löf är fotograf.

## Begränsat antal deltagare på promenad i Jakobstad

På grund av restriktionerna i samband med coronapandemin samlades bara tio personer i år för att uppmärksamma vita käppens dag.

Vid 11-tiden samlades 10 NÖSS:are utanför verksamhetscentret Fyren för att promenera med vita käppar i Jakobstads centrum under lunchtid.

En del hade på sig NÖSS' reflexvästar och de flesta hade vita käppar, när vi i samlad trupp traskade iväg. På grund av coronapandemin var vi lite färre deltagare än vanligt i år. Myndigheternas restriktioner tillåter att högst 10 personer samlas, så vi var ju precis lagom många!

Vi promenerade längs gågatan och vidare till taxistationen vid

Rådhusgatan, där vi träffade några taxichaufförer som informerades om hur taxiresor kan göras så tryggt och smidigt som möjligt för en person med synnedsättning.

Vårt följe väckte intresse och uppmärksamhet bland andra trafikanter och fotgängare. Vädret var soligt men lite kyligt, så efter promenaden kändes det skönt att komma in till Fyrens värme för att äta en bit pizza och dricka kaffe.

---

TEXT: ANN-SOFIE GRANKULLA

Vad tänker du på när du hör orden ljus och mörker? Den frågan började Gunilla Löfman filosofera kring en kväll på sin veranda i somras och beslöt sig för att passa bollen vidare till fem personer med synnedsättning. I förra numret av Synvinkel presenterades Paulina Hannus och Bodil Cederbloms texter, nu står Bengt Ahlvik och Maja Höglund-Renvall i tur.

---

TEXT: GUNILLA LÖFMAN, BENGT AHLVIK

## Friheten är fin

Maja Renvall-Höglund har gått i pension i förtid på grund av sin synskada. Maja har Retinitis Pigmentosa. I serien om ljus och mörker berättar hon om hur ljuset och mörkret påverkar hennes liv.

Eftersom jag endast har kvar litet av det centrala synfältet ser jag faktiskt ingenting då det är mörkt. Alltså verkligen ingenting. Det är ingen skillnad om jag blundar eller har ögonen öppna, det gör det samma. Jag har inte de där stavarna som man behöver för mörkerseende. Kvar finns bara tappar i den centrala delen av näthinnan.

Det är fantastiskt lätt att leva på våren och sommaren. Det blir mera komplicerat med höstens mörker. Härom kvällen hann jag inte gå ut med min ledarhund Nova medan det var ljust utan först efter att mörkret fallit. Gatlyktorna hjälpte lite grann men det är nog så utmanande med mörkret att jag endast går längs rutter som jag känner till.

Ljuset kan vara både hjälp och stjälp. Starkt solljus bländar

och det är en utmanande situation då solen är låg och skiner på våt asfalt. Det är som solen skulle vara både på himlen och på asfalten. Snö i kombination med solsken är lika utmanande.

Hösten och vintern är de årstider som begränsar mitt liv mera än vad sommaren och våren gör. Men jag vill inte att mörkret skall påverka mig psykiskt, men i september då kniper det nog till när jag tänker på hur mörkt det kommer att bli och eftersom jag vet att mörkret begränsar mitt liv. Jag blir litet mindre självständig och behöver mera hjälp. Eller så stannar jag hemma.

Under den ljusa våren och sommaren är jag mera självständig och det är enkelt att leva. Friheten är fin.

## I mörkret fanns det farliga

Att inte med ögonen kunna se lilla Regina, mitt sjunde barnbarn gör ont, säger Bengt Ahlvik. Han blev synsvag genom en olyckshändelse när han var två år och nu är han blind. I serien om ljus och mörker berättar han om hur hans förhållande till mörkret har förändrats under åren som gått.

Min mor och andra lärde mig tidigt att det okända och därmed också det farliga finns i mörkret. Min synnedsättning gjorde att det var svårt för mig att säkert röra mig i mörker, jag trevade mig fram. Att lära mig att mörkret är farligt var antagligen ett sätt att få mig att hållas inomhus efter att mörkret fallit.

Mitt rum låg på övre våningen i vårt hus. I det mörka och kalla vindsutrymmet, som jag måste gå igenom för att komma till mitt rum, hängde det ofta lakan på tork. Att i mörkret gå till tryggheten i mitt rum bland de fladdrande lakanen kunde vara skrämmande. Ännu

mera skrämmande blev det när det knarrade och ven i väggarna.

Samtidigt som jag minns dessa rädslor minns jag hur jag under klara vinterkvällar gick ut för att studera stjärnhimlen. Att stjärnorna formade olika bilder fascinerade mig.

När jag blev äldre försvann rädslan för mörkret så småningom. Trots att jag inte såg vad som kunde röra sig bakom nästa knut började jag till och med njuta av att röra mig utomhus i mörker.

Märkligt nog känner jag mig betydligt tryggare nu sedan jag blivit blind. Det stör mig inte alls om det är mörkt eftersom det hela tiden är mörkt omkring mig. Jag är till exempel inte rädd för att falla i någon grop. Men jag saknar ljuset och förmågan att ta in allt vackert som naturen bjuder på. Mitt stora nöje i livet har varit att sitta på en brygga eller ute i en båt och se hur naturen under en kort stund kan förändras. Synminnen har jag visserligen kvar och jag kan fortfarande se hur naturen, havet och allt runt mig förvandlas och byter skepnad. Tyvärr tycker jag mig förnimma att minnesbilderna avtar i styrka och det känns nog litet jobbigt.

Jag är en person som drömmer mycket. Det som är lite märkligt är att jag aldrig i drömmen skulle vara blind. Ofta cyklar jag eller kör bil och det går hur bra som helst. Bil har jag aldrig sett att köra, men det fanns en tid då jag kunde köra scooter.

Jag saknar nog min syn. Ändå upplever jag mig mycket lyckligt lottad eftersom jag tidigare fått uppleva allt som en seende kan uppleva. Många av de upplevelserna har jag nu med mig i mitt liv som blind.

Sedan är det en annan sak. Många brukar säga till mig att jag har betydligt bättre hörsel än vad seende har. Mitt svar är att det har jag inte, men jag använder kanske min hörsel på ett mer effektivt sätt än vad de som tar in de flesta intrycken via synen gör.

Kanske har jag utvecklat ett annat sätt att ta till mig information och ett annat sätt att leva i vardagen. I stället för att använda mina ögon använder jag nuförtiden mina händer och öron för att "se". Visst saknar jag den syn jag en gång haft. Men det lönar sig inte att varje dag gå och gräma sig för då tar livet slut utan att jag ens kunnat ta till mig det som livet ger mig som blind ...

# Påverkanspodden är här

FSS hakar på trenden med podcast som informationskanal och lanserar den nya "Påverkanspodden" som till att börja med utkommer fyra gånger i året. Först ut att bli intervjuad är juristen Ulrika Krook.

FOTO: PRIVAT



Coronapandemin har satt käppar i hjulet för många former av verksamhet. Även FSS socialpolitiska sakkunniga **Oscar Ohlis** fick ställa in en rad besök till distriktsföreningarna till följd av de nya rekommendationerna.

I stället för fysiska besök med temat påverkansarbete kom man fram till idén att producera en podcast som kommer att sändas i samband med Medlemsbandet till en början.

**Vad är påverkanspodden i ett nötskal?**

-Man kan säga att en podcast är en blogg i ljudformat. I vår ljudblogg fokuserar vi på olika frågor som tangerar intressebevakningen, berättar Ohlis.

I varje avsnitt av podden behandlas ett tema och en sakkunning inom området intervjuas av Ohlis.

De olika frågeställningarna har tagits fram i samarbete med FSS distriktsföreningar som fått önska vilka frågor som tas upp i podden.

Först ut är temat Sote – hälso- och vårdsreformen och funktionshinderlagen. I podden som är cirka en halv timme lång diskuterar Oscar Ohlis och juristen och universitetslektorn **Ulrika Krook** pågående reformer och allmänt om funktionshinderlagstift-

ning.

-Ulrika Krook har en lång erfarenhet som jurist inom funktionshindersektorn och kändes som en självklar person att intervjua i den här frågan, berättar Ohlis.

Oscar Ohlis önskar att podden i framtiden ska engagera distrikten att ta kontakt och hålla igång en dialog kring olika socialpolitiska frågor.

-Man får gärna skicka in idéer an efter, hör gärna av er till mig!

Första avsnittet av Påverkanspodden sändes i samband med Medlemsbandet nummer 18.

TEXT: HENRIKA JAKOBSSON

# Fråga oss!

Är det något du funderar på kring livet med synnedsättning? Fråga våra sakkunniga på FSS! Skicka in din fråga till Synvinkel så reder vi ut frågan och delar samtidigt med oss av svaret i tidningen så att andra också kan dra nytta av informationen.



**FRÅGA: Den mörka årstiden är här igen och jag märker att jag ser allt sämre i skymning och mörker. Hur ska jag tänka med belysningen i mitt hem för att optimera min syn?**

## Rehabiliteringsrådgivarna svarar;

Behovet av ljus ökar under den mörka årstiden. Speciellt personer med synnedsättning och äldre behöver mera ljus i vardagen. Hur mycket ljus man behöver är ju väldigt individuellt. Alla reagerar på ljus olika; en del behöver mycket ljus medan andra gillar mindre ljus för att inte bli bländad.

Orsaken till att man ser sämre i skymning och mörker och behöver mera ljus, beror på att det sker förändringar i näthinnans nervceller och i ögats lins. Man kan jämföra att en 60 årig behöver 10 gånger mera ljus än ett barn i 10 års åldern.

Ljuset har en enorm betydelse för seendet. En god belysning har en viktig roll; utförandet av dagliga sysslor lyckas bättre och förbättrar möjligheterna att gestalta omgivningen samt att röra sig och fungera tryggt. När man ser bra observerar man faror i tid och undviker olyckor. Det är även lättare att urskilja färger och kontraster i bra belysning.

Handikappservicelagen och förordningen förutsätter att ändrings-

arbeten och anskaffning av redskap och anordningar i bostaden görs för att man kan leva och vara verksam trots en funktionsnedsättning.

Det är kommunens skyldighet att som särskild stödåtgärd ekonomiskt ersätta bostadens ändringsarbeten samt redskap och anordningar som hör till bostaden.

## Hurudan belysning?

Grundkraven på god belysning:

- tillräcklig allmän belysning
- jämn belysning
- god belysningskvalitet: ljusets färg, rätt riktning, rätt ljusstyrka
- reglerbar belysning, dimmer!
- bländfritt ljus
- tillräcklig arbetsbelysning
- lämplig punktbelysning

## Varför god belysning?

- Lättare att se detaljer, skilja åt kontraster
- Bättre synergonomi, man kan utnyttja sina synrester bättre
- Precisionsarbete underlättas
- Lättare att sköta vardagsbestyr
- Tryggare och enklare att förflytta sig
- Lättare att fungera socialt



**LJUS SOM BEHAGAR.** Det är viktigt att hemmet är upplyst på ett jämnt sätt och att belysningen inte bländar. Det är väldigt individuellt vad som upplevs som bländande.

BILD: PIXABAY

## Belysningen i hemmet

Alla rum var man vistas bör ha en jämn belysning och belysningen skall vara bländfri. God arbetsbelysning behövs i de utrymmen där man utför dagliga sysslor.

**I tamburen:** en jämn belysning i hela utrymmet från golv till tak. Belysningen borde också räckta till för att kunna se i klädskaåpen.

**I köket:** belysningen bör vara effektiv, tilläggsbelysning vid skåp, diskbänk, spis och arbetsytorna, inga mörka ställen vid arbetsytorna. Belysningen skall vara bra så att ljuset räcker till när man drar ut skåp och lådor. Bra belysning i köket minskar och förebygger också risker för olyckor. Bra belysning vid matbordet, får inte blända.

**Våt- och tvätt utrymmen:** behövs mycket bra belysning för att man skall kunna sköta sin hygien och klädvård. Man behöver också kunna fungera i utrymmet utan glasögon vilket kräver att man skall ha en god belysning. Bra belysning förebygger också att man inte halkar.

**Sovrummet:** vanligen behöver ljuset i sovrumsrummet inte vara så starkt,

bra nattlampa som punktbelysning är viktigt. Bra belysning vid klädskaåpen rekommenderas för att man skall kunna se in i skåpet.

**Vardagsrummet:** belysningen i vardagsrummet borde kunna justeras enligt behov med en dimmer. Storleken på rummet påverkar hurudan belysning är lämplig.

**Trappor inomhus:** bör belysas bra för trygghetens skull och man gestaltar/ser trapporna bättre. Viktigt med jämn belysning i trappan. I trapporna= trappstegen borde markeras med en kontrastmarkering där trappstegens kant finns, detta underlättar och förebygger olyckor bland äldre personer och synsvaga.

Belysningen skall vara tillräcklig också vid ytterdörren för att hitta rätt dörr eller nyckelhålet. Viktigt att också gården har belysning där man rör sig.

*Har du någon fråga du vill få svar på? Frågor kan skickas till chefredaktör Henrika Jakobsson, henrika.jakobsson@fss.fi eller tel. 044 712 3017.*

# Kallelse till höstmöte

Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf kallar medlemmarna till stadgeenligt höstmöte den 19 december 2020 i Synvillan i Helsingfors eller på distans vid något av de sex platser där distansdeltagande möjliggörs. Mötesförhandlingarna inleds på lördag kl 10.00.

Vid mötet behandlas de i paragraf 7 av förbundets stadgar nämnda ärenden: verksamhetsplan för år 2021, budget för år 2021, medlemsavgift för stödjande medlemmar samt arvoden för år 2021, motioner som senast inom augusti lämnats till styrelsen, val av vice ordförande för 2021–2022, två styrelseledamöter för 2021–2023, samt två revisorer och revisorssuppleanter för 2021. På grund av koronapandemin har förbundets styrelse beslutat att tillämpa möjligheten till distansdeltagande som möjliggörs av lag om temporär avvikelse från aktiebolagslagen, lagen om andelslag, föreningslagen och vissa andra sammanslutningslagar i syfte att begränsa spridningen av covid-19-epidemin. På grund av det här ordnas möjlighet att delta i mötet på sju orter. Mötets officiella fysiska plats är:

## Synvillan

Parisgränden 2 A 1  
00560 Helsingfors  
Anmälningar till: Tina Dunderfelt, må-to kl 10-15, tfn 096962300,  
e-post tina.dunderfelt@fss.fi

På följande adresser finns möjlighet att delta i mötet genom datakommunikation:

## Verksamhetscentret Kajutan

Ågatan 33 E 1  
06100 Borgå  
Anmälningar till: Jonas Lindström, tfn 040-964 4672,  
e-post jonas07880@gmail.com

## Verksamhetscentret Lyan

Prästängsgatan 12  
10600 Ekenäs  
Anmälningar till: Alexandra Helander må – fre 10–16, tfn 040-778 6295,  
e-post ssvn@brev.fi

## Röda Korset Pargas avdelning

Strandvägen 16,  
21600 Pargas

Anmälningar till: Harold Henriksson, tfn 050-516 6520,  
e-post harold.henriksson@kolumbus.fi



## Verksamhetscentret Ankaret

Johannebovägen 7  
22100 Mariehamn  
Anmälningar till: Charlotta Solax, tfn 0457-343 8950, e-post aland.syn@aland.net

## Hotel Scandic Waskia

Kärleksstigen 3  
65170 Vasa  
Anmälningar till: Febe Mörk, må-to kl 9-14, tfn 045-321 3320,  
e-post vasasynskadade@gmail.com

## Oy Jugend Home Hotel Ab

Skolgatan 11  
68600 Jakobstad  
anmälningar till: Ann-Sofie Grankulla, tfn 06-723 4880, 050-379 5658,  
e-post noss@multi.fi

Ingen deltagaravgift uppbärs. Till platserna där det är möjligt att delta på distans via datakommunikation ordnas samtransporter. Till den officiella möteslokalen i Helsingfors ordnas ingen transport. Anmälan är viktig och bindande för att det på varje mötesplats skall vara möjligt att i enlighet med regeringens, regionalförvaltningsverkens och kommunernas rekommendationer och begränsningar planera säkerheten för deltagarna samt för ordnandet av trakteringen under mötesdagen. Anmälningarna till de ovan nämnda kontaktpersonerna måste göras senast måndagen den 23 november klockan 12.00.

Möteshandlingar och program på önskat medium sänds till alla anmälda. Vi ber alla mötesdeltagare bekanta sig grundligt med mötesmaterialet på förhand! För att underlätta behandlingen av verksamhetsplanen önskas att eventuella ändringsförslag ges skriftligen senast vid mötet. Eventuella förslag kan också sändas på förhand till verksamhetsledaren. Välkommen! – Styrelsen

*FSS styrelse beslöt den 19.10 på grund av det förvärrade epidemiläget och de begränsningar som vissa kommuner kommit med för privata tillställningar på grund av covid-19 att flytta framåt förbundets höstmöte från den 14.11. Beslutet togs för att skydda deltagarnas hälsa. Nu kommer mötet att hållas den 19.12 i enlighet med kallelsen ovan.*

# ”Den största omställningen är att vara beroende av andra”

Lena Petterson i Åbo blev synskadad i en bilolycka för tre år sedan. Hon anser att hon fått en ny chans i livet.

TEXT & FOTO: PONTUS ANCKAR

Lördagen den 30 september 2017. En dag som skulle förändra Lena Pettersons liv.

–Jag minns att jag var på Svenska Klubben i Åbo på förmiddagen. De skulle ha en auktion senare och jag var där och hjälpte till. Jag beslöt att jag vill åka ut till landet, trots att min väninna sade att det inte är en bra idé. Det blir ju mörkt på kvällen sade hon. Men jag beslöt att åka.

Det är det sista Lena minns. Hon vet att hon packade sin gula Volkswagen bubbla och styrde kosan mot sommarstugan i Pargas. Något hon gjort många gånger. Men den här dagen tappar hon kontrollen över bilen och kör i diket, krockar med ett träd och slår ansiktet i ratten.

Hon är inte medvetlös när polisen kommer till platsen. Hon svarar till och med på några frågor. Men på sjukhuset förlorar hon medvetandet.

Nu, tre år senare, sitter vi i Åbolands Synskadades kontor i centrum av Åbo. Utanför fönstret brusar trafiken. Några solstrålar söker sig in mellan spjälgardinerna och landar på Lena Pettersons ansikte. Ett ansikte som ler och sjuder av liv. Det är svårt att tro att det här ansiktet har varit helt krossat.

Lena rör sina kinder med fingertopparna.

–Jag har titanskivor i ansiktet. Och mitt högra öga är helt blint. Också mitt vänstra öga skadades. Därför får jag inte köra bil längre. Man får köra med ett fungerande öga. Men eftersom också mitt vänstra öga är skadat är jag beroende av andra för att komma ut till landet.

Bruset utanför fönstren vittnar om en vardag som snurrar på som normalt. För Lena har vardagen sett lite annorlunda ut under de tre senaste åren.

– Egentligen är det ett under att jag sitter här, jag hade så svåra skador.



## SER POSITIVT PÅ ALLT.

–Det kunde ha gått värre, säger Lena Petterson som blev blind på ena ögat efter en svår bilolycka.

*Själv minns hon ingenting av det.  
Själva olyckan och dagarna efter den är  
som bortblåsta.*

Vad var det egentligen som hände? Varför tappade Lena kontrollen över bilen? Det kan ingen svara på. En hjärnundersökning efteråt visade att hon inte haft till exempel en hjärnblödning. Lena var kärnfrisk. Förutom en trilslande höftled hade hon inga krämpor. Och var van att klara sig själv.

Den gula Volkswagen bubblan var hennes trogna vän. En dyrgrip från 70-talet som hon packade full med väskor när hon kände för en tripp till sommarstugan.

Nu är bubblan ett minne blott. Det är också förmågan att alltid klara sig själv.

– Det har nog varit den största omställningen. Jag är inte riktigt du med det ännu. Jag har varit så van att kunna klara mig själv, att inte behöva hjälp. Jag var van att fara och komma som jag själv ville. Det var bara att packa bilen och fara i väg. Nu är jag beroende av andra och deras tider om jag till exempel vill komma ut till landet.

Lenas blick möter min. Det märks inte att det högra ögat är blint.

– Folk säger att det inte syns. Mitt högra öga rör sig normalt. Det är synnerven som skadades så allvarligt att jag aldrig kommer att kunna se med det ögat. Självt tycker jag att ögat hänger lite”.

Hon berättar skrattande hur hon lär ha sett helt eländig ut efter olyckan.

– Vänner och bekanta har sagt att de inte kände igen mig. Jag var svullen, utan glasögon, utan hår. Jag var nog inte speciellt fager att skåda.

Självt minns hon ingenting av det. Själva olyckan och dagarna efter den är som bortblåsta.

– Jag lär ha trott att jag var på Åbolands sjukhus när jag vaknade. Min ena höft var dålig före olyckan och det var meningen att den skulle opereras. Jag trodde att jag vaknade från en höftledsoperation och förstod inte alls varför de pratade om mitt ansikte och vad jag gjorde på ÅUCS.

Lena skadade också vänstra höften så svårt att hon nu har en protes i den. Hon undrar om hon skall lyckas gå genom flygfältets metalldetektorer när man får resa igen.

–Kanske de piper när jag är så full av metall.

Att resa är något hon längtar efter. Hon pratar om Grekland, Italien och Malta. Länder hon besökt många gånger.

Lena Petterson har varit mycket aktiv hela sitt liv. Hon har aldrig haft familj och därför har föreningsliv, förtroendeuppdrag och gympa varit viktiga för henne. Före pensioneringen jobbade hon i fartygsbranschen.

–Jag har varit sekreterare på Laivateollisuus, Masa Yards och Delta Marin. På



Masa Yards var jag **Martin Saarikangas** sekreterare.

Hon hör till Rebeckorna i Odd Fellows, sitter med i Svenska Klubbens programkommitté och har gymnastiserat i ÅKG Palästra i många år. Nu har hon på grund av skadorna fått lägga hårdare gymnastik på hyllan och är med i Folkhälsans lätta gympa och balansgympa. Hon är också aktivt med i Åbolands Synskadade.

Hon pratar mycket om sitt sommarställe. Ett ställe hon äger tillsammans med sin bror. Det ligger 15 kilometer från Malmen (centrum av Pargas). För att ta sig vidare från Malmen är hon tvungen att förlita sig på vänner och släktingar som bor nära hennes stuga.

Hon är mycket tacksam över den hjälp hon får. Även om det som sagt inte varit så lätt för henne att be om hjälp.

– Min bror sade efter olyckan att du är korkad som inte är på Facebook. Med ett upprop där kan du få 100 personer som hjälper till. Men jag är inte riktigt den som börjar ringa till främmande människor.

Det finns ingen bitterhet i rösten när Lena pratar om olyckan och sina skador. Hon skrattar ofta och pratar på. Hon säger att hon aldrig blev deprimerad efter olyckan.

– Jag är envis och tänker att jag skall klara det här. Jag försöker se positivt på allt. Det kunde ha gått mycket värre. Jag kunde ha hamnat i rullstol och blivit hjärnskadad.

Hon reser sig från stolen och går omkring i kontoret utan problem men ute på stan går hon med käpp. Hon använder också rollator om hon skall bära kassar med sig.

I lägenheten som hon bott i sedan barnsben har hon få hjälpmedel. Ett av de viktigaste hjälpmedlen är en liten bänk vid badkaret.

–Ett bekymmer när jag kom ut från sjukhuset var hur jag skulle sköta duschandet. Jag har ett gammaldags badkar som är fast i golvet. Jag kunde inte kliva i det.

Det löste sig så att Lena fick bo några veckor på servicehuset Hemmet där hon fick den hjälp hon behövde. I dag kliver hon galant upp på bänken och ner i badkaret.

Intervjun är över och vi kliver ut på gatan. På himlen kämpar grå moln och solen om plats. Lena stöder vänstra handen på käppen och säger att hon skall promenera hem. Hon ser fram emot tiden efter corona. Tiden då man igen fritt kan träffa folk, delta i föreningsliv, resa. Hon ser på framtiden med tillförsikt. Hon säger att hon fått en ny chans. Ett nytt liv.

–Min bror sade en tid efter olyckan: Det är otroligt att se dig fara omkring så här. När jag såg dig på sjukhuset trodde jag att det var det sista jag såg av dig.

## Känner du till synskademärket?



Synskademärket signalerar till andra att den som bär märket kan behöva hjälp, men synskademärket kan också upplevas stämplande. Det här framkommer ur en kartläggning som FSS och NKL låtit göra.

Förbundet Finlands Svenska Synskadade och Näkövamaisten liitto kartlade under sommaren vad synskadade anser om synskademärket. En elektronisk enkät var öppen under tiden 1.6–27.9.2020 och sammanlagt kom det in 230 svar. Den anonyma enkäten kunde besvaras på antingen finska eller svenska. En sammanfattning av resultaten presenteras här nedan. I sammanfattningen görs ingen skillnad på vilket

språk svaren angetts.

**Synnedstättning:** 20 procent av de som svarade definierade sig som blinda och 80 procent som svagsynta. I jämförelsen huruvida graden av synnedstättning påverkar användningen av synskademärket upptäcktes inga anmärkningsvärda samband eller skillnader.

**Ålder:** Nästan hälften av 230 svaren kom av personer över 60 år. Åldern verkar vara av betydelse för använd-

ningen av synskademärket. Det fanns fler användare av synskademärket i de äldre åldersgrupperna.

Av under 30 åringar använde enbart en tredjedel märket, medan två tredjedelar av över 70 åringarna använder märket.

**Användning av märket:** Av alla 230 svar framkom det att 67 procent använder synskademärket ibland eller regelbundet medan resten aldrig använder märket. För 2

procent var synskademärket helt okänt.

### Upplevelser

Vi bad personer fritt berätta om varför de använder synskademärket eller alternativt varför de inte använder det. Nedan presenteras några utplock som exemplifierar en stor andel av de svar som kommit in. FSS har fått tillstånd att publicera de anonyma citaten som används här. Vissa av citaten har översatts från finska till svenska.

**"Om du använder synskademärket, berätta varför du använder det. Du kan till exempel berätta hur synskademärket varit till nytta för dig, och i vilka situationer?"**

Exempel: – Jag använder märket för att uppmärksamma omgivningen samt lättare få hjälp vid behov.

– Det är tryggare för mig att andra kan ta min synnedstättning i beaktande.

– Jag använder märket när jag inte kan gå med min vita käpp. Jag använder rollator.

– För att förvarna andra om att jag kan vara lite långsam att reagera på sådant de kan tro att jag ser. Och för att butikspersonal inte skall tro att jag besvärar och frågar dem i onödan.

– Jag har inte haft konkret nytta av att använda märket,

men nog fått frågor om det, t.ex. "varför har du skyddsvägssymbolen på bröstet?"

– Synskademärket känns främst igen av personal inom trafik- och resebranscherna. För många är det inte bekant, men det har erbjudit tillfällen att berätta om synskada.

**"Om du inte använder synskademärket, berätta varför du inte gör det. Du kan även berätta vad som borde förändras, eller hur synskademärket borde förändras, för att du skulle använda det."**

Exempel: – Jag använder vita käppen och det räcker för att signalera om min synnedstättning.

– Jag vill inte stämplas som synskadad.

– Jag har inte vetat om hela märket.

– Det har bara inte blivit av, och jag tror inte folk känner igen symbolen.

– Synskademärket borde ges ut i flere former, inte bara knappen eller klistermärket. Det borde vara lättare att ta loss och fästa på olika material, kanske också med magneter? Pricken av metall på knappen gör symbolen i sig mindre förståelig. Jag skulle gärna ha en synskadesymbol av reflekterande material - ja, varför inte en reflex!

– Märket är okänt och fult och svårt att byta från plagg till plagg. Det borde vara stör-

re, färggladare och kändare.

**Slutsatser:** Synskademärket delar åsikter. Samtidigt som majoriteten av de som svarade uppgav att de använder synskademärket kan resultatet bero på att personer som använder synskademärket är mer benägna att svara på en enkät om synskademärket. Av denna anledning kan vi inte dra slutsatser om i vilken utsträckning synskademärket används av personer med synnedstättning. Däremot kom det fram för- och nackdelar med upplevelsen av användningen. För många var det viktigt att genom synskademärket tydliggöra synnedstättningen för människorna i omgivningen, speciellt om man inte använder vit käpp eller i de situationer då den vita käppen inte syns. För andra är synskademärket överflödigt eller krångligt att använda och i vissa fall även stämplande.

Synskademärket används internationellt men symbolen kan ha små avvikelser i färg, storlek och kontraster.

Undersökningen om Synskademärket uppmärksammas under Blindveckan 8-15.11.2020.

TEXT: CAMILLA BLOMSTEDT

FOTO: HENRIKA JAKOBSSON

## Lagförslag om Celia-biblioteket



Forsknings- och kulturminister **Annika Saarikko** har tillsatt en arbetsgrupp för att bereda ett förslag till revidering av lagstiftningen om biblioteket för synskadade, känt som Celia.

FSS verksamhetsledare **Matthias Jakobsson** är en av medlemmarna i arbetsgruppen som leds av ordförande **Minna Karvonen**, direktör vid undervisnings- och kulturmi-

nisteriet. Målet är att främja allas delaktighet i samhället och att de grundläggande kulturella fri- och rättigheterna uppfylls. Lagen ska revideras så att den bättre beaktar förändringarna i samhället och i bibliotekets verksamhetsmiljö.

Undervisnings- och kulturministeriet vill att tjänsterna för synskadade och andra med läshinder ska

förbättras. De största orsakerna är digitaliseringen, utvecklingen av den europeiska lagstiftningen om tillgänglighet samt förändringarna i befolkningsstrukturen.

KÄLLA: HBL

## Föreläsning om kommunikation och kroppsspråk

En ny form av kurs tog form till följd av coronapandemin. Rehabiliteringen inom FSS ordnade fredagen den 23.10 en virtuell föreläsning om kommunikation och kroppsspråk under ledning av **Carola Lindholm-Gerlin** (bilden), en pedagog som specialiserat sig på kommunikation och ledarskap. Kursen var från början planerad som en tvådagarskurs i Tammerfors, men på grund av det rådande läget blev det i stället en online-föreläsning i väntan på att en fysisk kurs kan ordnas.

Sammanlagt deltog 41 personer i kursen via sina egna datorer från olika delar av Svenskfinland. Efter namnuppror deltog kursdeltagarna



genom att hålla sin egen mikrofon avstängd och lyssna på Lindholm-Gerlin. Carola Lindholm-Gerlin berättade bland annat om hela kroppens samarbete, och pratade om tarmarna som kroppens andra hjärna. Om man känner sig stressad, osäker eller rädd reagerar vi ofta med vår andra hjärna, alltså tarmarna. Om det knyter sig i magen reagerar vi kanske med att dra ihop oss och hela vår utstrålning berättar

för omgivningen hur vi mår. Lindholm-Gerlin gick också igenom de olika reaktionerna och faserna som kroppen går i genom i olika situationer i vardagen, till exempel då man själv blir arg eller någon annan blir arg.

Under föreläsningen diskuterade deltagarna problematiken kring synnesättning och att inte kunna läsa andras kroppsspråk. En deltagare konstaterade bland annat att allt fler virtuella möten har lett till att hen känner sig mer bekväm i mötessituationer, eftersom man inte på samma sätt behöver tolka kroppsspråk i ett möte över nätet som då man befinner sig i ett fysiskt rum.

## NORRA ÖSTERBOTTENS SVENSKA SYNSKADADE

Handarbetsgruppen "Rätstickorna" med Agneta Cederberg träffas varannan mån-dag (ojämna veckor) kl 12-14 på Fyren. Nästa träff blir måndag 16.11 kl 12 och därpå följande 30.11.

I stället för sedvanlig dagträff i Karleby, samlas vi till höstens första dagträff tisdagen 17.11 kl 12-14 vid f d Djupsjöbacka skola, som ombyggt till ett matställe – "Juhlatalo Ukko Hjalmar". Vi inleder träffen med lunch kl 12 och fortsätter med program efteråt. Anmäl. till A-S Grankulla, tfn 050-3795 658.

Punktskrift med Leif Nybohm som ledare, hålls varje onsdag kl 9 -10.30 på Fyren.

Vill du äta lunch i trevligt sällskap? Kom med på föreningens Lunchträffar, som

hålls i regel sista fredagen i månaden. Nästa lunchträff blir preliminärt fredagen 27.11 kl 12.

NÖSS karagrupp träffas på Fyren torsdagen 3.12 kl 12.30-14.

Julfesten hålls preliminärt torsdagen 17.12 kl 14-18 vid Jakobstads församlingscenter, Ebba Brahesplanaden 2 i Jakobstad. Traditionell julmiddag och festligt program. Pris 30 euro. Sista anmälningsdag är 3.12. Eftersom antalet deltagare är begränsat prioriteras synskadade medlemmar, därefter stödjande/ ledsagare och övriga.

Vi håller avstånd, använder munskydd och handdesinficering! stanna hemma om du har förkylningssymptom!

Det kan bli ändringar

i programmet! Följ med annonseringen om verksamheten på [www.fss.fi/noss](http://www.fss.fi/noss), i ÖT:s föreningsspalt på lördagar och Medlemsbandet eller av Ann-Sofie Grankulla, som också tar emot anmälningar på tfn 050-3795 658 och 06-7234 880 eller e-post: [noss@multi.fi](mailto:noss@multi.fi)

Man kan även ringa föreningens ordförande Bengt Ahlvik, tfn 0500-778 694 (under vardagar) eller via e-post:

[bengt.ahlvik@gmail.com](mailto:bengt.ahlvik@gmail.com).

Välkomna med på våra aktiviteter! Ö Styrelsen och Ann-Sofie.

## SVENSKA SYNSKADADE I MELLERSTA NYLAND

Föreningens höstmöte hålls lördagen den 21.11.2020 kl. 10.30 på restaurang Perho, ingång via Perhogatan 11 i Helsingfors. Stadseenliga ärenden behandlas. Mötet ordnas som ett fysiskt möte med beaktande av säkerhetsrekommendationer i arrangemangen. De medlemmar som behöver ledsagning på mötet skall själv ta med sig en personlig ledsagare. Efter

mötet serveras lunch. På grund av det rådande läget ber vi alla anmäla sig på förhand senast den 12.11.2020 till [kansliet@ssmn.fi](mailto:kansliet@ssmn.fi) eller per telefon 0400 - 269553. Meddela också eventuella matallergier och dieter.

Vi förbehåller oss för förändringar och annulleringar med kort varsel gällande medlemsträffar och evenemang om så är nödvändigt

med tanke på coronarestriktioner och säkerhetsföreskrifter denna höst. Föreningens styrelse uppdaterade den 12.10.2020 medlemsträffarnas säkerhetsföreskrifter vilket betyder att tvättning eller desinficering av händerna är obligatoriskt och användningen av munskydd är önskvärt. Föreningen erbjuder desinficeringsmedel samt vid behov engångs-

munskydd under träffarna. Vi beaktar säkerhetsavstånd samt önskar att deltagare som har influensaliknande sjukdomssymtom inte deltar i evenemangen med tanke på andras säkerhet. Från och med den 15.11.2020 begränsar vi deltagarantalet till 10 anmälda personer på våra träffar och evenemang.

Två medlemsträffar ordnas ännu år 2020. Måndagen den 23.11 kl 13 – 15 har vi i FSS konferensrum Lillajulsbingo med vinster, Parisgränden 2 A 1. Kaffeservering med tilltugg.

De tio först anmälda medlemmarna ryms med och den obligatoriska anmälningen

ska göras senast den 18.11.

Måndagen den 7.12 kl 13 – 15 är temat Julfirandet. Vi spelar julmusik och serverar glögg samt julstjärnor och pepparkakor i FSS konferensrum, Parisgränden 2 A 1. De tio först anmälda medlemmarna ryms med och den obligatoriska anmälningen ska göras senast den 2.12.

År 2020 blir det tyvärr ingen sedvanlig julfest.

Vattengymnastiken, fredagar kl 10 och Styrka och balansgrupperna torsdag kl 14 hos Folkhälsan fortsätter tillsvidare med vissa restriktioner och specialarrangemang

Föreningens utrymme

KansliHörnan finns på Parisgränden 2 A 1, ingång via förbundet FSS dörr med förbundets summer. Telefon-tiden är måndag – onsdag klockan 10 – 13. Det går också att sända sms, tala in på svararen eller sända e-post till kansliet. Obligatoriska anmälningar till medlems-träffar och evenemang kan göras till kansliet per telefon 0400-269553 eller per epost kansliet@ssmn.fi.

## SVENSKA SYNSKADADE I VÄSTNYLAND

Föreningen Svenska synskadade i Västnyland kallar sina röstberättigade, dvs ordinarie medlemmar till höstmöte lördagen den 21.11 klockan 13-15.30. Vid mötet behandlas stadgeenliga ärenden och i andra behandling förslag till ny stadga för föreningen. Mötet hålls på Raseborgsvägen 5 i cafeterian. På grund av pandemisituationen önskar vi att endast röstberättigade, dvs. ordinarie medlemmar deltar. Transport sker på rutterna Ingå-Karis-Ekenäs och Hangö-Lappvik-Ekenäs. Anmälan skall göras senast torsdag 19.11 till Birgitta

Nordström, telefon 044 336 8060.

På vita käppens dag 15nde oktober gjordes ett inslag av Radio Yle Västnyland om vita käppen. Svenska Synskadade i Västnylands medlemmar Nina Wendelin och Fredrik Lindgren intervjuades och även verksamhetkoordinator för föreningen Alexandra Helander.

Bocciagruppens träffas tisdagar klockan 14.00 och platsen är Raseborgsvägen 5, fd Sjukvårdsskolan.

Curling tar vid efter boccian på samma plats och avslutar dagen klockan 17.00.

Det är möjligt att delta i Folkhälsans utomhusgymnastik i Karis, Strandparken, fredagar klockan 10.

Frågesport ordnas i Lyan onsdag 18 november klockan 18.00. Plats finns för nya deltagare.

## SVENSKA SYNSKADADE I ÖSTNYLAND

Föreningen iniberar tillsvidare alla tisdagsträffar på grund av corona.

Föreningen har ändrat telefonnummer till 040 968 0351 från och med 1.1.2021

faller 019 581 115 bort.

Vi har julfest på restaurang Hanna-Maria den 14.12 kl 17. Anmäl dig senast den 8.12 till Jonas tfn 040 964 4672.

Distriktssekreterare Catharina har telefontid på Kajutan tisdagar kl 9-13 tfn 040 968 0351 och jobbar distans på fredagar.

## VASA SVENSKA SYNSKADADE

Trivselcafé aktivitet seniorliv fortsätter sina träffar om pandemin så tillåter, varannan onsdag, ojämna veckor, fram till och med 2.12 kl.13-15.15. Träffarna hålls nu i Eksalen R25 i Folkhälsans utrymmen. Är du osäker om träffen blir av eller ej, kontakta Terese på tfn 044-488 3005, eller kansliet.

Vattengymnastiken fortsätter om pandemin så tillåter, varje söndag fram till och med söndag 13.12 med Emma Storvall tfn.040-911 7387, som ledare. Kom ihåg att hålla avstånd i bassängen och om du ändå känner dig otrygg, använd munskydd. Kontakta kansliet om du undrar över något.

Distriktsföreningen Vasa svenska synskadade r.f håller stadgeenligt höstmöte lördagen den 28 november 2020 kl.12 i Österbottens föreningars caféutrymme på Korsholmsplanaden 44, våning 1 i Vasa. Vid höstmötet behandlas stadgeenliga

ärenden. Anmälningar senast 23.11 till kansliet på telefon 045-321 3320 före kl.14 eller e-post: vasasynskadade@gmail.com. Styrelsen

Föreningen bjuder på julgröt med skinksmörgås samt kaffe med jultårta. Meddela även i samband med anmälan om du vill ha mötesmaterialet på förhand.

Gratis synskademärken FSS har skickat en mängd synskademärken till föreningen. Om du behöver nya eller några extra till din jacka eller väska, är du välkommen att hämta från kansliet (så länge dom räcker) under öppethållningstiden, måndag – torsdag kl. 9.00 – 14.00.

Årets julfest, lördag 5.12 KL.17 – 20 ordnas på Hotell Red & Green i Närpes. Kvällen inleds med en välkomstglögg och därefter bänkar vi oss runt de dukade borden (med avstånd) för att serveras en tre-rätters middag. Vi har reserverat hela restaurangen, så de är enkelt

att hålla avstånd eftersom restaurangen är stor. Kvällens underhållare är Lasse Eriksson och Sven Rosendahl, som sjunger, spelar och showar för oss. Traditionellt program och jultomten kommer även på besök, så ta med en ca 5 euros julklapp. Kvällen kostar 30€/person och innehåller både middag och transport. Bussen startar i Oravais kl.14.20. Exakt tidtabell fås vid anmälan som bör vara Febe tillhanda senast måndag 23.11 före kl.14. Välkommen med till årets julfest!

Glöggafton ordnas onsdag 16.12 kl.18-20 i rum Vartti på andra våningen i ÖF:a utrymmen. Gemenskap och julmys tillsammans medan vi dricker glögg och äter pepparkakor. Vi funderar på julen och varför vi firar jul. Kvällens gäster, meddelas på MB och i föreningsspalten och i nästa Synvinkel. Anmäl dig senast måndag 14.12 före kl.14.

Kontaktinformation: Alla

anmälningar görs till verksamhetsledare Febe Mörk på tfn 045-321 3320 (må-to kl.10-12) eller per e-post: [vasasynskadade@gmail.com](mailto:vasasynskadade@gmail.com)

Du hittar även info om

oss på <http://www.fss.fi/sv/distriktsforeningar/vasa> samt på vår facebookside: <https://www.facebook.com/vasasynskadade>.

Vår rehabiliteringsråd-

givare Ulla-Britt Ingman är anträffbar i Vörå på Campus Norrvalla, måndag-torsdag på tfn 050-561 2950 eller [ulla-britt.ingman@fss.fi](mailto:ulla-britt.ingman@fss.fi).

## ÅLANDS SYNSKADADE

I och med det rådande pandemiläget på Åland vill vi att du alltid anmäler dig. På så sätt har Charlotta på kansliet lättare att ta kontakt om något förändras och samtidigt kontrollera att vi inte blir för många eller för några – och såklart är det alltid trevligt att prata några ord med er medlemmar i telefon när ni anmäler er. Vi begränsar antalet deltagare till cirka 15 personer och om möjligt mindre grupper. Och det viktigaste – kom ihåg god handhygien, håll avstånd och stanna hemma om du är sjuk. På Ankaret finns handsprit och munskydd. Vi torkar av utsatta ytor ofta. Vänligen respektera rekommendationer både för din egen och andras skull!

Har du ärenden till Ankaret. Ring före och försäkra dig om vi är på plats. Det kan tyvärr bli så att Charlotta och Maria jobbar hemifrån om nödvändigt. Personalen följer i stort FSS och handikappförbundets riktlinjer gällande pandemin och har fått visir som används vid behov.

12 personer deltog i promenaden genom Mariehamn på vita käppens dag. Dagen uppmärksammades såväl i radion som av Ålandstidningen som hade en reporter, Thomas Jonsson, som gick hela promenaden med ögonbindel och vit käpp.

Borstbindningen pågår på torsdagar klockan 11.30-14.30. Ansvarig är Dorrit Mattsson. Det finns plats för fler borstbindare. Är du nyfiken så kom förbi Ankaret en stund någon torsdag och ta reda på lite mer om vad borstbindning är.

På fredagar klockan 13.00-14.00 i Folkhälsans Allaktivitetshus är det simning. Då kan ni medlemmar kostnadsfritt komma och njuta i det 32-gradiga vattnet! Höstens sista tillfälle är den 11 december.

När tidningen kommer ut pågår som bäst Blindveckan – på Åland planerar vi att genomföra ett informationstillfälle för myndigheter och räddningsorganisationer för att berätta och praktiskt visa dem hur det är att ha en

synskada. Speciellt kommer vi att lyfta vad de behöver tänka på i bemötandet av synskadade – vid räddningsinsatser eller andra ingripanden. För medlemmarna finns synskademärken på Kansliet om du inte fick ett på månadsträffen den 9 november.

Under skrivande stund så planerar Ålands Synskadade att genomföra höstmötet som planerat tisdagen den 17 november kl 18. Kallelse skickas per brev. På grund av omständigheterna kan eventuellt höstmötet behöva skjutas fram med kort varsel. Därför är det extra viktigt att du anmäler dig. Information om förändringar publiceras i lokaltidningarnas föreningskalendrar och anmälda kontaktas.

Torsdagen den 3 december är det internationella funktionshinderdagen. DUV kommer att öppna hus på Torggatan 10 (gamla Zooligan) mellan klockan 10 och 14. Tillsammans med de andra föreningarna i Handikappförbundet uppmärksamma dagen genom program,

information och försäljning. Bland annat kommer DUVS akvarellgrupp att ha vernissage och KST:s dagverksamhet finns på plats för att sälja sina produkter.

Föreningen planerar att hålla julfest på Ankaret lördagen den 5 december. Tidpunk-

ten är inte ännu fastslagen utan beror på när Lucia har möjlighet att besöka oss. Vi äter gott, sjunger julsånger och umgås – med distans. Meddela gärna allergier på förhand! Besöksadress till Ankaret, Johannebovägen 7 22100 Mariehamn.

Organisationssekreterare, Charlotta Solax, Mobil: 04573438950, e-post: [aland.syn@aland.net](mailto:aland.syn@aland.net)

IT-stöd och taltidning, Maria Åbonde, Mobil: 0406800950, e-post: [it.syn@aland.net](mailto:it.syn@aland.net)

## ÅBOLANDS SYNSKADADE

Åbolands synskadade rf kallar till höstmöte den 11.11.2020 klockan 17.00 i Sydvästen, Eriksgatan 5 a 9 i Åbo. Mötet ska behandla verksamhetsplan och budget för 2021 samt val av styrelse. Kaffeservering samt ett litet programinslag. Välkommen, det finns gott om plats i lokalen för att hålla avstånd, munskydd kan användas säger Harold ordförande som kontaktas gällande transporter till och från mötet.

Föreningen kommer att flytta ut från Sydvästen i Åbo,

förbundet har beslutat att sälja lokalen, lokalen är stor och ganska dyrbar och har inte på flera år använts i den omfattning den skulle ha medgett. Föreningen skaffar andra utrymmen för möten i Åbo. Det finns platser där föreningar förmånligt kan hyra in sig för olika sammankomster. Ett mindre kanslium hyrs upp för administration, styrelsemöten och liknande. Rehabiliteringsrådgivaren, Stina Nygård kommer att ha sitt kansli i samarbete med Varsinais Suomen

Näkövammaiset ry. En hel del inventarier bla möbler måste placeras-avyttras. Kom gärna med förslag och ideer till ordförande eller sekreteraren eller vid kaffet under höstmötet.

Många planerade träffar har av coronaskäl ställts in. Vi hoppas kunna samlas under trygga omständigheter för en "julfest" någonstans.

Harold: 050 5166520, Amie: 045 258 2630, kansli 0400151322 kl. 12-14 tisdag och fredag.



# Ny distansläsecirkel i punktskrift

FSS distansläsecirkel i punktskrift har två olika grupper i fortsättningen.

Vi har hört era önskemål och därför ordnar vi i fortsättningen två olika distansgrupper för punktskriftsläsning! Fortsättningsvis behöver du inte annat än en internetanslutning och en mikrofon, datorns eller smarttelefonens inbyggda mikrofon räcker bra, och vi går tillsammans igenom att tekniken säkert fungerar innan själva gruppmötet.

## **Den ena gruppen riktar sig till nybörjare i punktskrift:**

Gruppen samlas varannan vecka och vi läser och övar tillsammans på korta textsnuttar och finslipar grunderna i punktskrift. Tack vare distansgruppen får du bättre övningsrutin och kamratstöd i inlärningsprocessen och allt sker i ditt bekväma hem genom distansanslutning.

## **Den andra gruppen riktar sig till vana punktskriftsläsare:**

Vi samlas digitalt ungefär en gång i månaden och läser längre texter i punktskrift. Under träffarna analyserar och diskuterar vi innehållet och bestämmer vilka teman vi förkovrar oss i under följande träffar. För gruppdeltagande krävs goda förhandskunskaper och textläsning sker på egen hand mellan träffarna.

## **Blev du intresserad av någon av grupperna?**

Hör av dig till punktskriftsansvariga Tessa Bamberg senast 27.11 per e-post [tessa.bamberg@fss.fi](mailto:tessa.bamberg@fss.fi) eller tel. 044-712 3024.

