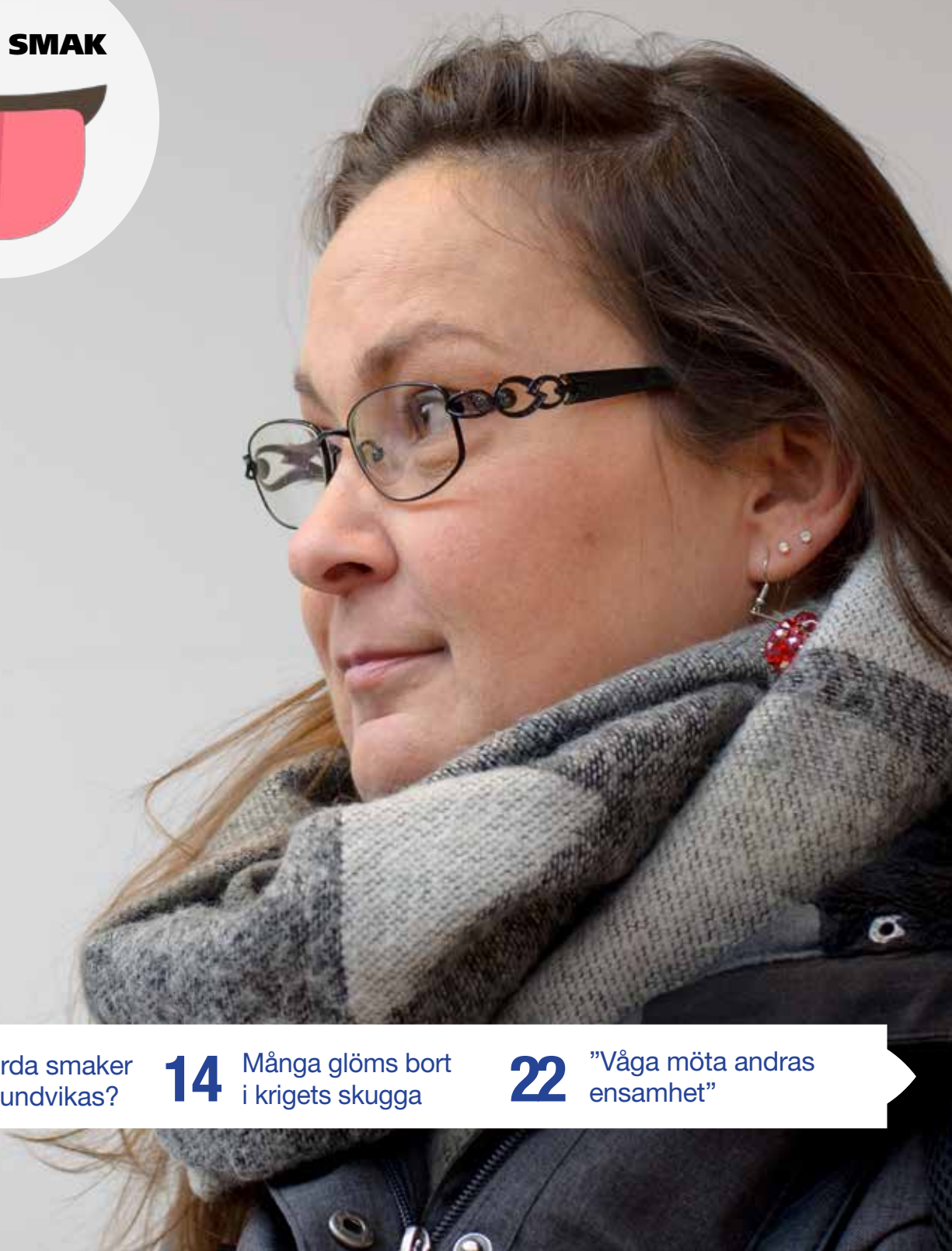


TEMA: SMAK



4 Konstgjorda smaker
– bör de undvikas?

14 Många glöms bort
i krigets skugga

22 "Våga möta andras
ensamhet"

Innehåll

Nr 9, november 2017

LEDAREN

3 Mod är att övervinna rädslor i vardagen

ARTIKLAR

- 4 "All mat är kemi"
- 8 Vita kääprens dag i medierna
- 10 Smaken är som baken
- 12 Smakliga notiser
- 14 Bombat Irak har glömt funktionshindrade
- 20 Kandidatpresentation
- 22 Utblick: Ensamheten utmanar oss alla

PROFILEN

24 Sonntag-Wilenius: En synskada är ett socialt handikapp

AKTUELLT

28 Aktuellt

AKTUELLT I DISTRIKTEN

31 Aktuellt i distrikten



28



4



14

Finlands Synskadade

Finlands Synskadade är organisations-tidning för Förbundet Finlands Svenska Synskadade. Tidningen utkommer med 10 nummer/år i svartskrift, punktskrift, på CD och som elektronisk version, se www.fss.fi/aktuellt/fs. Kan också fås som e-postbilaga. Årgång 106. Nummer 10/2017 utkommer 30.11, deadline 13.11.

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

Chefredaktör: Sören Jonsson
Tfn 044 712 3017
e-post: soren.jonsson@fss.fi

Meddelanden och annonser mottas av chefredaktören.

Prenumerationer och adressändringar:
FSS kansli, tfn 09-6962 300
e-post: kansliet@fss.fi

Pärmbild: Camilla Sonntag-Wilenius fick ny teknik på arbetsplatsen som gjorde jobbet extra tungt. Nu vill hon ha hjälpmedel, men får ingen hjälp.

Foto: Sören Jonsson, CC

ISSN 0789-5739
Forsberg, Jakobstad 2017



Mod är att övervinna rädslor i vardagen



Mod är ett starkt ord som vi ofta förknippar med hjältedåd i dramatiska händelser. I media får vi läsa om personer som under naturkatastrofer och terrordåd riskerar sitt eget liv för att rädda andras. Men vi borde avdramatisera vår syn på mod för att kunna utnyttja det som ett verktyg i vardagen.

Det finns olika situationer i vardagen som kan kännas obekväma eller rent av skrämmande för en person med synnesdättning, eftersom samhället inte (ännu) är tillgängligt för alla på lika villkor. Att röra sig ensam i obekanta miljöer, att gå på teater, att använda ny teknik eller att försöka läsa meny i en dunkel restaurang är exempel på situationer som kan kännas obehagliga eller obekväma då man har fått nedsatt syn. För att minska känslan av obehag kan det hända att man börjar undvika dessa situationer, vilket småningom kan leda till en allt högre grad av social isolering och lägre funktionsförmåga. I dessa situationer är det viktigt att kunna ta till vardagsmod.

Med vardagsmod menar jag att våga göra ett val. Jag tycker att man ska våga ta sig till ställen där obekväma situationer kan uppstå.

Det första steget för att börja utöva vardagsmod kan vara att medvetet iden-

tifiera dessa situationer vi börjat undvika på grund av ens synnesdättning. Det är viktigt att inse att upplevelsen som helhet kan vara givande, även om vissa element i upplevelsen är obekväma. Att gå på teater kan vara givande, även om förflyttningarna i den ofta dunkla teatersalen kan kännas otrevliga.

Det andra steget kunde vara att flytta fokus från känslan av att undvika obehag till känslan av att eftersträva mod. Här kan vi hämta tips från lyckoforskning. Ett redskap som används och visat sig enligt forskning effektivt för att skifta fokus i tänkandet från negativt till mera positivt är att varje dag skriva ner tre saker som den dagen varit glädjande. För att anpassa den här metoden till att stärka sitt vardagsmod, kunde man i stället dagligen skriva ner situationer där man upplevt sig modig. När vi blir mera medvetna om vad vi försöker undvika samtidigt som vi får fokuset skiftat till den positiva känslan av att vara modig, blir det mera lockande att utöva vardagsmod och möta dessa situationer som en utmaning och inte som ett hinder.

Det tredje steget är upp till dig själv. Så som det mesta i livet.

TEXT: SÖREN JONSSON, ILLUSTRATION: SÖREN JONSSON, FREEPIK

”All mat är kemi”

”Fejka inte maten” säger matindustrins väktare Mats-Eric Nilsson. ”Lyssna inte blint på falska rykten. Använd källkritik” svarar matprofessor Marina Heinonen.

JOURNALISTEN MATS-ERIC NILSSON har granskat matindustrin i många års tid. Han är en omtyckt föreläsare och har skrivit sex böcker om hur livsmedelsföretag lurar sina kunder. När man lyssnar till honom är det nästan så att man blir lite mörkrädd.

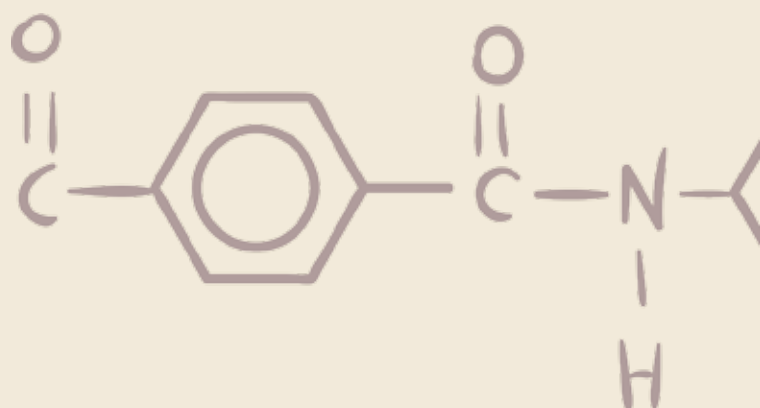
– Många livsmedelsföretag tillverkar mat på samma sätt som bilfabriker tillverkar bilar. Fabriken köper in delar från olika håll i världen och sätter sedan ihop matmixarna till färdiga rätter, säger **Mats-Eric Nilsson**.

Det innebär att smaken på yoghurten eller saften inte alls är så inhemsk och lokal som utlovats. Smaken kommer troligtvis från en jättefabrik långt-långt härifrån. Det menar Nilsson.

– Jag granskade aromämnen till min bok *Den hemliga kocken*. Det som förvånade mig mest var hur mycket som sker bakom kulisserna. Det finns en multimiljardindustri som består av ett mindre antal jätteföretag som säljer sina produkter till de livsmedelsföretag som du och jag känner till.

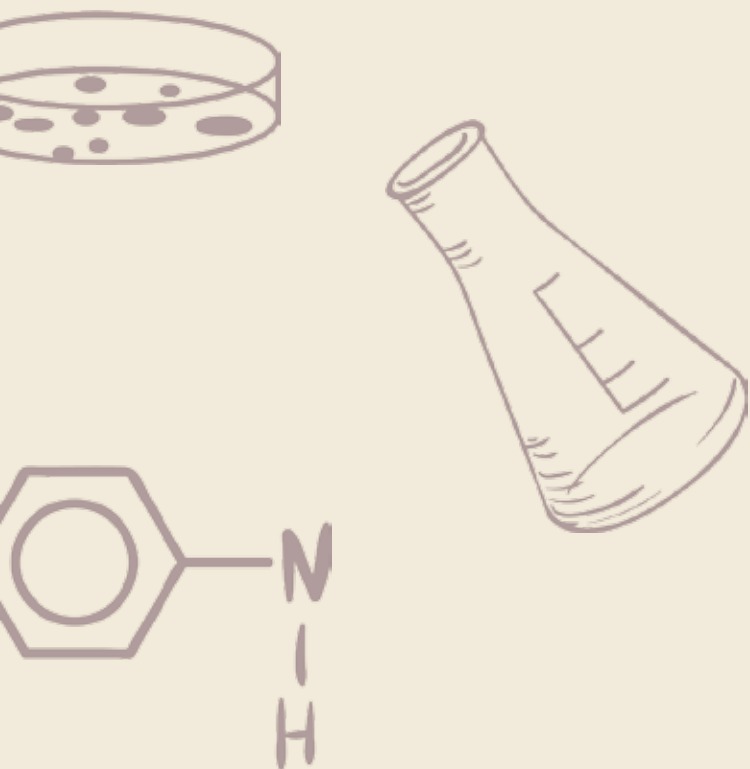
Vad är problemet med aromämnen enligt dig?

– Min huvudsakliga kritik mot tillsatser är att de används som ett slags kosmetika.



Aromämnen används till att sminka upp maten. Man har inte tillräckligt mycket riktiga råvaror, och måste i stället ersätta dem med färgämnen, aromämnen och andra typer av tillsatser för att skapa en illusion av den äkta varan.

I det här skedet ska man kanske göra skillnad på tillsatser och aromämnen. Tillsatsämnen är enstaka kemiska ämnen som tillsätts i maten för att påverka hållbarhet, konsistens, stabilitet eller färg. Alla tillsatsämnen genomgår en säkerhetsutvärdering av den europeiska tillsynsmyndigheten EFSA, och där får ett e-nummer. Aromämnen å andra sidan genomgår också en säkerhetsutvärdering av samma myndighet, men får inget e-nummer. Aromämnen består ofta av en massa kemiska komponenter som tillsammans efterliknar en naturlig smak.



▶ **MATDEBATTÖR.** Mats-Eric Nilsson har arbetat som redaktionschef vid Svenska Dagbladet. Sedan 2013 jobbar Mats-Eric som chefredaktör för matmagasinet Hunger. FOTO: MALIN HOELSTAD

– Aromämnen uppfattas som mer harmlösa, men jag håller inte med. Det finns cirka 320 godkända e-nummer emedan det finns över 2500 godkända aromämnen. Jag undviker alla livsmedel som innehåller konstgjorda aromämnen. Jag vill ha riktiga livsmedel som inte är fejkade.

Varför används aromämnen?

– Mycket handlar om priset. Man har mindre mängd dyra råvaror, och kan därmed pressa ner priset. Enligt en prisuppgift som jag fick är det 25 gånger dyrare att smaksätta godis med riktig jordgubbe jämfört med samma godis som innehåller aromämnen. Men om du bortser från priset så har matindustrin också andra skäl. Tillsatser är mycket smidigare att använda än riktiga råvaror. De står i stora behållare i pulverform med många års hållbarhet. Dessutom varierar riktiga råvaror



från säsong till säsong, och då varierar också smaken. Man vill inte att livsmedel smakar olika från gång till gång.

Vad har du för råd till konsumenter?

– Bli inte lurade. Matindustrin jobbar med något som kallas för *clean label*. Företag gör allt inom lagens gränser för att få innehållsförteckningen så ren och trygg som möjligt. En vaniljglass kan till exempel ha en vacker vaniljstäng på etiketten och faktiskt innehålla riktig vanilj. Men om det i slutet av innehållsförteckningen också står ett aromämne kan du vara säker på att smaken egentligen kommer från aromämnet – inte vaniljen. Vaniljen är med som ett alibi.

Det låter svårt att vara som du. Hur kan du undvika alla tillsatser?

– Det är inte omöjligt. Jag gillar att laga mat själv, men jag är en modern människa



INGREDIENTS: WATER (75%), **SUGARS (12%)** (GLUCOSE (48%), FRUCTOSE (40%), SUCROSE (2%), MALTOSE (<1%)), STARCH (5%), FIBRE E460 (3%), **AMINO ACIDS (<1%)** (GLUTAMIC ACID (19%), ASPARTIC ACID (16%), HISTIDINE (11%), LEUCINE (7%), LYSINE (5%), PHENYLALANINE (4%), ARGININE (4%), VALINE (4%), ALANINE (4%), SERINE (4%), GLYCINE (3%), THREONINE (3%), ISOLEUCINE (3%), PROLINE (3%), TRYPTOPHAN (1%), CYSTINE (1%), TYROSINE (1%), METHIONINE (1%)), **FATTY ACIDS (1%)** (PALMITIC ACID (30%), OMEGA-6 FATTY ACID: LINOLEIC ACID (14%), OMEGA-3 FATTY ACID: LINOLENIC ACID (8%), OLEIC ACID (7%), PALMITOLEIC ACID (3%), STEARIC ACID (2%), LAURIC ACID (1%), MYRISTIC ACID (1%), CAPRIC ACID (<1%)), ASH (<1%), PHYTOSTEROLS, E515, OXALIC ACID, E300, E306 (TOCOPHEROL), PHYLLUQUINONE, THIAMIN, **COLOURS** (YELLOW-ORANGE E101 (RIBOFLAVIN), YELLOW-BROWN E160a), **FLAVOURS** (3-METHYLBUT-1-YL ETHANOATE, 2-METHYLBUTYL ETHANOATE, 2-METHYLPROPAN-1-OL, 3-METHYLBUTYL-1-OL, 2-HYDROXY-3-METHYLETHYL BUTANOATE, 3-METHYLBUTANAL, ETHYL HEXANOATE, ETHYL BUTANOATE, PENTYL ACETATE), 1510, NATURAL RIPENING AGENT (ETHENE GAS).

▲ **NATURLIG BANAN.** Kemiläraren James Kennedy har listat alla kemiska beståndsdelar som en banan innehåller. Smakligt, eller hur!

som också har dåligt med tid. En drivkraft för mig när jag har skrivit böckerna är att industrin ska tvingas sanera sina produkter. När man inte har tid att baka sitt bröd eller stoppa sin korg, så ska det gå att hitta alternativ. Jag har gett över ansvaret till matindustrin. Jag vill att de ska göra produkter på samma sätt som jag skulle göra dem, men i större skala – med samma ingredienser.

Marina Heinonen är professor i matsäkerhet vid Helsingfors universitet, och suckar lite lätt uppgivet. Dagligen får hon höra eller läsa åsikter som presenteras som fakta.

Det är inte lätt att vara konsument. Vad ska man titta efter?

– Det stämmer att det är mycket att hålla reda på. Jag börjar med att läsa näringsvärdet. Jag ser på socker, fett, salt, fiberhalten i produkten till först. E-nummer är inte det för-

sta jag tittar efter. För mig är det inget mysterium hur produkten kemiskt är uppbyggd. Alla livsmedel är kemi! Glöm inte det.

Vad är fördelen med tillsatser ur konsumentens synvinkel?

– Konsumenter har större valfrihet. Särskilt när jag tänker på fett, salt och socker. Om jag vill ha sötma men inte kalorier är konstgjort sötade produkter bättre. Socker leder till viktökning och en rad sjukdomar. Hårt fett höjer kolesterol, så varför skulle jag inte välja vegetabiliska fetter? Samma med salt. Jag använder hellre pålägg som har natriumglutamat än kraftigt saltade sådana. Det är ett val för mig. Riskfaktorerna är socker, salt och fett – inte tillsatserna!

Här bör man infoga en brasklapp. För mycket av det goda är alltid dåligt. Det bästa är förstås att äta en måttlig och mångsidig kost. Marina Heinonen anser inte att tillsatser är nödvändiga, men de är ofta bättre än alternativet.

Tycker du att konsumenterna är obefogat rädda för tillsatser?

– Folk är rädda för natriumglutamat och sötningsmedel. Det är helt och hållet rykten som sprids på nätet, som olika aktivister upprätthåller. Dessa rykten baserar sig inte på vetenskaplig fakta. Det handlar bara om åsikter. Vem ska konsumenten tro på: branschens sakkunniga eller på grannen?

– Det irriterar mig ständigt att folk buntar ihop alla tillsatsämnen till en helhet och att allting är hemskt, hemskt. Jag äter inte! Det skulle vara bra att man tar reda på vad tillsatserna är och varför man undviker dem. Undvik inte allt som innehåller konstgjorda ämnen. Ta i stället reda på vad du är överkänslig för och om du bör undvika någonting. Gör medvetna val som baserar sig på fakta.

Mats-Eric Nilssons råd är att jämföra innehållsförteckningar och välja den produkt som

har den kortaste innehållsförteckningen. Vad säger du om det?

– En kort innehållsförteckning berättar ingenting. En morot har också en lång innehållsförteckning om du skriver ut dess kemiska beståndsdelar. Det handlar bara om vad vi skriver ut.

– Innehållsförteckningen blir längre på grund av att livsmedelsföretag inte använder hela råvaror. Företagen använder just den del som de behöver. Det handlar också om hållbar utveckling. Vi klarar av att isolera beståndsdelar från råvaror. Du behöver inte använda hela vetekornet om du bara behöver veteproteinet. Du kan spara stärkelsen och fibrerna till en annan produkt. Det är bra för

miljön och för mänskligheten. Maten räcker inte till om vi inte tar den till vara.

Vartåt går forskningen?

– Den stora trenden är att matindustrin fortsätter att isolera beståndsdelar. Man försöker utnyttja alla råvaror fullt ut. Jag tror inte på att vi inom en snar framtid har stamcellsproducerade bäreextrakt eller konstgjort kött. Men insektprotein, däremot, är en lovande råvara. ●



VAD ÄR EN NATURLIG AROM?

- Om det bara står "**aromämnen**" i innehållsförteckningen kan tillsatserna komma från vilken källa som helst. Då är det frågan om en kemiskt konstruerad smak.
- Om det står "**naturlig arom**" eller till exempel reklambranschens favorit "**innehåller endast naturliga aromer**" så kan smaken också komma från ett laboratorium. Skillnaden är att man i labbet använder växter, mineraler eller något annat som finns i naturen. En naturlig arom som smakar jordgubbe behöver alltså inte komma från själva jordgubben. Det kan vara flera olika ämnen som tillsammans smakar jordgubbe när de mixrats ihop.
- Det är bara när det står "**naturlig jordgubbsarom**", "naturlig vaniljarom" eller "naturlig *-arom" som aromen till 95 procent ska komma från det den är ämnad att smaka. Det kan vara frågan om jordgubbsextrakt eller jordgubbsessans.

Vita käppens dag i medierna

Den 15 oktober var den internationella vita käppens dag. Flera medier uppmärksammade dagen. Finlands Synskadade har saxat guldkornen.

Österbottens tidning

”Mysbelysning gör mig blind”

TEXT: ANN-SOFI BERGER

Att få en diagnos som säger att du sannolikt kommer att bli blind kan vara svår att acceptera. Prata med andra som vet, är rådet Hans Esberg kan ge.

Hans Esberg i Lepplax har en ögonsjukdom som gör att hans syn försämras gradvis. Han började märka något i 15-årsåldern, medan han ännu bodde i norra Sverige. Först blev mörkerseendet sämre och det märktes speciellt när han skulle köra moped, och sedan blev det svårt att spela ishockey och bandy.

– Till slut fick jag diagnosen retinitis pigmentosa. Jag fick veta att vissa kan ha sjukdomen utan att veta om den medan en del föds blinda. Så det är väldigt individuellt, säger Esberg.

Han flyttade till Lepplax 2006 och körde då fortfarande bil. Synen har gradvis blivit sämre och 2010 fick han rådet att sluta köra

bil, vilket han ändå skulle ha gjort eftersom det blivit för svårt.

– När andra tycker de har ”mysbelysning” så är jag blind.

Nu som 34-åring är hans synfält mycket begränsat men han ser ändå ”för bra” för att utnyttja sin vita käpp fullständigt. Jakobstad är ingen vidare bra miljö för blinda personer att röra sig i, anser han. En sådan sak som att trottoarerna har rundade hörn för att större fordon ska kunna ta sig fram och att övergångsställena går in på det rundade området är ett gissel.

– Vi behöver en rak kant för att kunna känna med käppen hur vi ska gå rakt över gatan.



FOTO: ISTOCK

Östnyland

Vårdreformen är ett gissel för synskadade

TEXT: MAX NYBERG

Den internationella Vita käppens dag kommer med mörka moln i horisonten.

Det är stora krafter i rörelse i och med vårdreformen, och många personer med funktionsnedsättning kan komma att hamna i kläm – särskilt synskadade.

Problemen med färdtjänsten är enligt **Kenneth Ekholm** många. Till exempel används fel sorts bilar; stora bilar med trappor som innebär hinder för synskadade. Integritets-skyddet lider när man plockar upp många kunder på samma resa, alla vet vart alla åker. Samtidigt är det omöjligt att veta hur lång ens resa kommer att bli eftersom så många åker med.

Västra Nyland

Anitas skötte sin ledarhund som valp

TEXT: JOHANNA LEMSTRÖM

Ekenäsbon Anita Åkerfelt är en av väldigt få finlandssvenska synskadade som har en ledarhund.

Den gula labradoren **Gaia** är en trogen följeslagare på **Anita Åkerfelts** dagliga långpromenader och då hon går och handlar i matbutiken.

Gaia kom till Anita Åkerfelt redan som valp, vilket är ovanligt.

Svenska Yle

”De kommer ofta med väldig fart”

TEXT: SANDRA ANTTILA

Vita käppens dag uppmanar cyklister att ta hänsyn till synskadade.

En person med nedsatt syn uppfattar inte alla trafiksituationer lika snabbt, påminner Sune Huldin. Det farliga med cyklister är att de inte hörs.

– Då en bil kommer hör du den ganska bra och kan vara beredd, men inte en cyklist. Så det gäller för cyklisterna att verkligen se upp. De kommer ofta med väldigt fart och ska man gå över gatan så finns det inte många sekunder att reagera, säger han.

Enligt Huldin är det inte bara rörliga cyklar som kan orsaka problem för synskadade. Det gäller också att tänka på var man parkerar sin cykel. Stillastående cyklar kan finnas lite varstans.

–Ledarhundarna utbildas vid ledarhundsskolan i Vanda men fostras i fosterfamiljer. Jag har alltid haft hund och då min förra hund dog kom Gaia som fosterhund. Jag kunde inte vara säker på att hon skulle bli ledarhund och få stanna hos mig.

Dels kunde någon annan haft förtur att få en ledarhund, dels blir inte alla ledarhundar till slut.

–Omkring 40 procent av ledarhundsskolans valpar blir ledarhundar. På ledarhundsskolan var man väldigt osäker på om en synskadad skulle kunna fostra en ledarhund, de hade aldrig haft ett liknande fall, säger Anita Åkerfelt.

Men bra gick det.

Smaken är som baken

Det är dumt att gräla om smak. Erfarenheter och gener styr vad vi gillar.

SMAKFORSKAREN MARI SANDELL studerar finländarnas smaksinne. Hon och hennes kollegor har undersökt hundratal finländare för att ta reda på vad det är som styr våra smakpreferenser. Hon vill slå hål på några myter.

Den mest seglivade myten lever fortfarande kvar. En gång för alla: det finns ingen smakkarta på tungan. Om du stoppar ner tungspetsen i en starkt besk grapefrukt kommer du garanterat att känna av smak, trots att det är tungans "sötområde". Glöm alltså kartan.

Mari Sandell har sitt säte vid Åbo universitet. Hennes största drivkraft i yrket är att ta reda på hur smaken påverkar människans hälsa och välmående.

– Smakpreferenser styr våra matval och därmed också vår hälsa. Människor styrs även av andra ideologier såsom miljö, djurens välmående och specialdieter. Väldigt få tänker på är att smakupplevelser är en njutning. Vi väljer god mat som får oss att må bra.

Smaksinnet är väldigt individuellt. Och smak delar åsikter. Under de senaste åren har forskare insett hur stor del som styrs av gener. Att vara kräsen kan alltså till och med vara medfött, säger Sandell.

– Alla tycker om bekanta och trygga smaker. Om maten är bekant så godkänner vi lättare maten. Det är gener som styr hur känsliga vi är för smaker. Människor som är känsliga för beskhet har mycket svårare att vänja sig vid beska smaker.

Bland finländska råvaror är lingon och svampar två smakdelare. Somliga kan äta lingon råa och tycker att smaken är bedårande – frisk, söt och god – emedan andra skrynklar ihop ansiktet av bara tanken. De som tycker att kantareller är skogens gula guld har svårt att förstå hur någon kan tycka att de är motbjudande.

Nuförtiden anser smakforskare att preferenser uppstår redan när mamman är gravid. Det som mamman äter bygger på barnets erfarenheter redan i livmodern.

Kan man träna sig till att tycka om något som man ogillar?

– Det är mycket svårt att vänja sig bort vid en smak som man ogillar. Det kräver mycket beslutsamhet och tålamod. Någon har sagt att det tar tio gånger innan man vänjer sig vid en smak. Men jag hävdar att det inte finns någon magisk gräns. För en del tar det några få gånger att



vänja sig vid en smak, medan andra aldrig kommer över sitt obehag.

Det är svårt att undersöka smaksinnet ur ett längre perspektiv påpekar Sandell. Om man skulle vilja veta exakt hur smakpreferenser förändras med åldern, så borde man följa med ett stort antal individer under hela deras liv. En sak som hon däremot kan ge svar på är hur smaksinnets funktion förändras med åldern.

– Åldrandet påverkar luktsinnet först. Om luktsinnet blir svagare så anser man att det kan vara en tidig indikator på minnessjukdomar. Men smaksinnet verkar vara ostört. Däremot påverkar till exempel cancerbehandling eller hjärt- och kärlsjukdomsmediciner smaksinnet. Många sjukdomar stör salivproduktionen som i sin tur rubbar smaksinnet. Åldrandet i sig är alltså inte en orsak till att smaksinnet blir sämre. Jag har till exempel haft en 95-åring som i vårt laboratorium visade upp ett perfekt smaksinne.

Vår upplevelse av smak är en multisensorisk upplevelse. Aptiten är bäst när man äter tillsammans med någon, och har det trevligt.

Men hur funderar egentligen smaksinnet om man bortser från alla andra sinnen?

– Vi stoppar i oss kemiska molekyler som aktiverar smaksinnet. Dessa molekyler finns i mat men också mycket annat som kommer i kontakt med vår mun. Smakmolekylerna löses upp av saliven och når

smaklökarna. Varje smak har en egen receptor, men det finns flera olika receptorer i varje smaklök. Det innebär att en enskild smaklök kan känna av flera olika smaker. Receptorerna aktiverar en komplex reaktion som förs via nerver till hjärnans smakcentra.

– Enligt den nyaste vetenskapliga forskningen finns receptorer i hela kroppen. De finns i hela matsmältningskanalen, men man förstår inte deras funktion. Det här tycker jag är jätteintressant. Vad händer med maten, och vilka signaler skickas till hjärnan ännu efter att du svält maten?

Antalet grundsmaker är en fråga som ständigt lever. Alla känner ju till sött, surt, beskt och salt. Men umami, som upptäcktes redan 1908 i Japan, är inte lika känt här i Finland. Översätter man ordet betyder det välsmakande eller färsk. Det är svårt att beskriva vad umami smakar. Det närmaste man kommer är natriumglutamat, köttigt, fylligt.

Mari Sandell menar att det kan finnas flera andra grundsmaker.

– Utöver sötma, surhet, beskhet, salta och umami tycks människan också kunna känna smak av fett, torrhet/stävhet, metallighet och kokumi. Det forskas mycket på området, och det är svårt att komma överens vad som ska räknas som smak och vad som bara är textur eller känsla. Men om jag får tippa så har vi inom några år fler än fem grundsmaker. ●



Notiser



▲ **SMAKLIG MÅLTID.** Friterade gräshoppor till middag? Javisst är det ett alternativ, men det mest troliga är att ätbara insekter säljs som insektmjöl i Finland. FOTO: PIXABAY.

Nu är det tillåtet att föda upp och äta insekter i Finland

I september i år gav Jord- och skogsbruksministeriet grönt ljus för uppfödning och försäljning av insekter som livsmedel.

Intresset för att föda upp och använda insekter som mat har ökat även bland finländska konsumenter och företagare. Kreativa företagare har redan innan detta beslut kringgått regelverket genom att sälja insekter som till exempel

köksdekorationer. Nu kan tillsynen bli bättre.

– Att betrakta insekter som livsmedel möjliggör livsmedelstillsyn i insektsbranschen som befinner sig i en uppåtgående trend. Detta är nödvändigt för att säkerställa livsmedelssäkerheten, säger jord- och skogsbruksminister **Jari Leppä**.

– En utveckling av insektbranschen erbjuder

även nya affärsmodeller för livsmedelsbranschen i Finland. Först måste vi dock besluta om klara spelregler som bör grunda sig på vetenskapliga undersökningar.

Insekter är rika på näringsämnen. Torkade insekter kan ha ett proteinvärde på uppemot sextio procent av totalvikten. Om alla kunde acceptera insekter som ett vanligt livsmedel, skulle möjligheten att försörja jordens växande befolkning öka markant.

Insekter som malts ner till mjöl kommer troligtvis att vara först ut på butikshyllorna eftersom utseendet inte avskräcker.

Men nu den viktigaste frågan för detta nummer av Finlands Synskadade. Vad smakar insekter? Många säger att syrsor smakar till popcorn eller nötter; gräshoppor smakar som jordnötter och kyckling; mjölbagge är nästan smaklös. ●



Vatten får whisky att smaka bättre

Varför droppar finkännare några droppar vatten i whiskyglaset? Forskarna **Björn Karlsson** och **Ran Friedman** vid Linnéuniversitetet har svaret.

Whisky är en kemiskt komplicerad dryck. Efter mältning, mäsning, jäsnings, destillering och lagring i minst tre år på ekfat buteljeras whiskyn. Men först brukar den späs med vatten till en alkoholhalt runt 40 vo-



lymprocent, något som påtagligt förändrar dess smak. Av samma anledning brukar kännaren tillsätta lite vatten i sitt glas whisky.

– Smaken hos whisky är framför allt kopplad till så

kallade amfipatiska molekyler, vilka är uppbyggda av delar som är vattengillande och vattenavvisande. En sådan molekyl är guajakol, ett ämne som uppstår när kornet torkas över torvrök hos maltwhisky och ger en rökig smak åt whiskyn, berättar Björn Karlsson i ett pressmeddelande.

Smak- och doftupplevelsen av guajakol förstärks när man späder ut whiskyn med lite vatten. Därför smakar whiskyn bättre med lite vatten i. ●

Källa: Linnéuniversitetet.

Vatten smakar surt

Nej, vänta nu! Vatten smakar ju ingenting, kanske du tänker. Men hör och häpna. Forskare har upptäckt att vissa däggdjur känner smaken av vatten. Forskare lurade möss att tro att de drack vatten, när de i själva verket lapade i sig ljus. Ljuset stimulerade tungans sura receptorer, vilket fick dem att tro att de drack vatten. Studien publicerades i *Nature Neuroscience*. ●

Första tuggan smakar bäst

Om du har undrat varför den första tuggan alltid smakar bäst så beror det på hormoner i kroppen. När man tänker på att få hugga tänderna i en godbit bygger kroppen upp en längtan. När man till slut tar den första tuggan så frigörs dopamin i hjärnan. För att få en lika stor belöning av den andra tuggan så måste man toppa längtan du hade innan dopaminkicken. Det går inte. ●

Het chili är ingen smak

När man äter chili aktiveras både smärt- och njutningsområden i hjärnan. Det är som en berg-och-dalbana i matform. Människan är det enda djur som tycker om het mat, och det finns ingen biologisk förklaring. Men strikt taget är styrka ingen smak. Det är en känsla som uppstår när vi stoppar i oss av molekylerna *capsaicin* som finns i chili. ●

Källa: WSJ.

TEXT OCH FOTO: BENGT SIGVARDSSON

Bombat Irak har glömt funktionshindrade

Människor med funktionsnedsättning glöms ofta bort i krissituationer och flyktingläger. Under slaget om Iraks näst största stad Mosul uppskattas tusentals civila ha fått permanenta funktionsnedsättningar. Många lever nu en bortglömd tillvaro i tältläger.



NIOÅRIGE AHAD HÅLLER hårt i sin 11-åriga storasyster **Shahads** arm när han går i en korridor på Emergency Hospital i Erbil, huvudort i de kurdiska områdena i nordöstra Irak (KRG). Hans ena ögonlock är slutet. Det andra är öppet, men ögat är svårt skadat av bombsplitter. Han är tystlåten och verkar vara traumatiserad. Shahad, vars högerben är stympat från höften, tar till orda.

– Den 9 mars i år var jag ute och gick med mina föräldrar och syskon i Mosul när en bomb exploderade. Jag miste mitt högerben och min lillebror skadade sina ögon, säger hon.

Barnens pappa, **Firas Abdullah**, klarade sig fysiskt oskadd, men efter explosionen hittade han inte sin familj.

– Jag var övertygad om att de var döda. Först 10 dagar senare fick jag ett telefon-



samtal från ett lägersjukhus och fick veta att Shahad och Ahad levde, säger han.

Barnen är några av tusentals irakier som har fått funktionsnedsättningar under slaget om Iraks näst största stad Mosul. Staden intogs av terrorgruppen IS (Islamiska Staten) i juni 2014. I oktober 2016 inledde en allians, ledd av kurdisk peshmerga, den irakiska armén och USA, återtagandet av staden. Den 9 juli 2017

förklarades IS besegrade. Idag ligger stora delar av Mosul i ruiner. Tiotusentals människor kan ha dödats. Kroppar grävs fortfarande fram ur ruinerna. Majoriteten av de över en miljon invånarna befinner sig på flykt.

– För 20 dagar sedan fick jag veta att min hustru och mina två andra barn är döda, säger Firas med tårarna rinnande längs kinderna.



▲ **UTSATT.** Firas Abdullah med sina barn Shahad och Ahad. Barnen är några av tusentals Mosulbor som blivit skadade under slaget om staden.

Dyrt med ögonoperationer

Familjen bor i ett tältläger i KRG. Deras hus i Mosul ligger i ruiner. Firas känner sig maktlös.

– Shahad behöver en benprotes. Ahad måste operera sina ögon, men vi har mist allt och jag kan inte betala för behandling på privata sjukhus, säger han.

En sköterska avbryter. Familjen ska transporteras tillbaka till lägret. Mosul-flyktingar får inte röra sig utanför lägren. Kurdiska myndigheter ser alla som potentiella IS-terrorister. Enligt **Daraya Khosnow**, medicinsk kontaktperson på hjälporganisationen Qandil, kan en ögonoperation kosta 10 000 dollar eller mer. Något ytterst får flyktingar kan betala.

– Vi har kontakt med läkare som kan ge 50 procents rabatt på operationer och med pri-

vatpersoner och välgörenhetsorganisationer som kan donera pengar, säger Daraya.

Behoven är emellertid större än resurserna.

– Vi har många fall där flyktingar har blivit blinda enbart för att de inte har råd med en operation, säger Darya.

Glöms bort

Mellan Erbil och Mosul ligger tältlägret, Hassansham U2. Det är 50 grader varmt och solstrålarna bränner som svetslågor. De flesta invånarna håller sig i tälten. I ett av dem sitter 45-årige änklingen **Muhammad Talal Ahmad** med sin 10-årige son **Hassan**. Muhammad miste sitt högerben samt synen på ena ögat och fick synnedsättningar på det andra efter en bilolycka för fyra år sedan.

– Men mitt liv var jämförelsevis bra då. Jag hade ont om pengar, men släktingar och grannar hjälpte mig. Jag fick gratis mediciner mot min epilepsi och andra åkommor. Rehabiliteringscentret, sjukhus och de flesta myndighetsbyggnader hade ramper och hissar, säger han.

I Irak har personer med funktionsnedsättningar rätt till ett funktionshinderskort som ger gratis rehabilitering, mediciner, hjälpmedel och månadsbidrag. När IS intog Mosul etablerade de sina egna myndigheter som utfärdade födelsecertifikat, äktenskapsbevis och annat. Muhammad vet inte om IS hade någon funktionshinderspolitik. Han hade ingen kontakt med dem.

– IS bistod inte med något. På apoteken fick jag inte längre gratis medicin, säger han.

Den 1 maj i år bombades hans kvarter intensivt.

– Alla flydde. Min son och mina grannar hjälpte mig tills vi nådde frontlinjen där vi blev omhändertagna av Asayish (KRG: s säkerhetstjänst), säger han.

Muhammad rör sig sällan utanför tältet.

– Jag fick inte med mig rullstolen när vi flydde från Mosul, men det skulle vara svårt att använda den här eftersom marken är täckt av småsten. Jag klarar max av att gå 200 meter med kryckor. Min son måste ständigt vara vid min sida, säger Muhammad.

Några toaletter är anpassade. Hjälporganisationer har besökt honom, men han har inte fått hjälpmedel eller mediciner.

– Jag tror inte att hjälporganisationerna glömmer bort funktionshindrade, men det tar längre tid innan vi uppmärksammas, säger Muhammad.

Stigma

Vivian Alt, påverkansrådgivare på Handicap International i Erbil, är av en annan åsikt.

– De stora hjälporganisationerna har inte personer med funktionsnedsättning i åtanke i hjälparbetet, säger Vivian.

2016 enades olika hjälporganisationer om ”Handlingsplanen för Inkludering av Personer med Funktionsnedsättningar i Humanitära Åtgärder i Irak”. Ytterst få av rekommendationerna har implementerats. Sedan kriget mot IS började 2014 har över 3 miljoner irakier blivit flyktingar i sitt eget land. Världshälsoorganisationen (WHO) uppskattar att 300 000 till 450 000 av dem har funktionsnedsättningar. Detta beräknas utifrån antagandet att 10–15 procent av ett lands befolkning har funktionsnedsättningar.

– Men i konfliktzoner brukar antalet vara mycket högre, inte minst för att många får funktionshinder till följd av konflikten, säger Vivian.

Strulet med att få tillförlitlig statistik beror bland annat på brister i registreringsprocessen i lägren där familjeöverhuvudena ska ange om det ”finns någon i familjen som har ett fysiskt eller psykiskt funktionshinder”.



GLÖMD. 45-åriga änklungen Muhammad Talal Ahmad med sin 10-årige son Hassan. Han vittnar om att all service för personer med funktionsnedsättningar försvann i och med IS.

– Det är osannolikt att någon frivilligt ger rätt information. Begreppet ”funktionshinder” är stigmatiserande och det finns översättningsproblem från engelska till arabiska. Många identifierar sig inte som ”funktionshindrade” även om de har en funktionsnedsättning, säger Vivian.

Ingen integration

Handicap International jobbar nu för att ändra på registreringsformulären, men även hjälporganisationernas undersökningsverktyg är otillräckliga för att identifiera olika typer av funktionshinder. Resultatet blir att det faktiska antalet personer med funktionsnedsätt-



RUINER. Mosul är långt ifrån den enda staden som har förstörts och tömts på folk i kriget mot IS. Minoritetsgruppen yazidiernas huvudort, Sinjar City, har totalförstörts i kriget mot IS.

ning inte räknas in i planering, program och budget.

– Det största problemet är att hjälporganisationerna inte integrerar funktionshindrade i sina allmänna program. De har samma behov och problem som andra i lägret. De behöver mat, undervisning, utsätts för könsrelaterat våld med mera, säger hon.

För de som behöver specialhjälp är situationen extra illa.

– För de med intellektuella funktionshinder är situationen en mardröm, säger Vivian.

Handicap International är verksamma i fem läger med Mosul-flyktingar i KRG. Olika hjälporganisationer ansvarar för olika program. Handicap International fokuserar på fysisk rehabilitering, hjälpmedel, psykoso-

cialt stöd och psykologisk första hjälpen till funktionshindrade, krigsskadade och anhöriga. Andra organisationer ansvarar för så kallade WASH-program (Vatten, Sanitet och Hygien) i lägren. Handicap International har integrationsfunktionärer och rådgivare som bland annat utbildar andra organisationer, men endast i två läger är latrinerna anpassade. Vivian vill dock inte måla fan över hela väggen. Utbildningen av personal från hjälporganisationer har börjat ge frukt.

– Vi har sett många framgångsrika exempel. Men det måste sprida sig på global nivå. Givarsamfunden måste kräva att funktionshindrade inkluderas i programmen. Då kommer förbättringar att ske på fältet, avslutar Vivian. ●

Nu kan du ansöka om De Blindas Vänners rekreatiönssemester för 2018

De Blindas Vänner rf beviljar och ordnar igen 150 rekreatiönssemestrar för synskadade år 2018, varav tjugo rekreatiönssemestrar är för medlemmar i FSS.

Semester på Vårdshus Onnela. Rekreatiönssemesteren är en fem dygns semester med kost och logi och den tillbringas på De Blindas Vänners Vårdshus Onnela i Tusby. Semesteren innehåller logi i två personers standardrum, tre måltider om dagen, samvaro, kamratstöd, program, aktiviteter och massage. Självriskandel är 50 euro per vuxen. Priset för semesteren är 550 euro, av vilket De Blindas Vänner står för 500 euro.

För vem? Rekreatiönssemesteren är avsedd för synskadade personer som klarar sig självständigt eller med hjälp av assistent. Valen görs på social och ekonomisk grund. Semesteren kan beviljas samma person med tre års mellanrum.

Semesteren kan ansökas av alla medlemmar i FSS:s och SCF:s distriktsföreningar samt av följande förenings medlemmar: Fysioterapia-alan Näkövammaiset ry, Näkövammaiset Käsiyöntekijät ry, Finlands Dövblinda rf.

Ansökan. Ansökan om rekreatiönssemester görs via Förbundet Finlands Svenska Synskadade rf. Ansökningsblanketten finns på De Blindas Vänner rf:s hemsida www.syry.fi och på FSS:s hemsida www.fss.fi. FSS tar emot ansökan, beslutar om vem som blir beviljad semesteren och meddelar dem som blivit beviljade.

När? Semesterveckan ordnas vecka 26 dvs. 25.6.-1.7.2018. Ansökningsblanketten returneras till FSS kansli senast den 14.11.2017. FSS informerar dem som beviljats rekreatiönssemester senast den 11.12.2017.

Resersättning. Den beviljade kan söka om resersättning från De Blinda Vänner efter semesterens slut. Blankett för det fås under semesteren på Onnela eller från internet, på adressen www.syry.fi. Resersättning kan sökas då resan mellan hemmet och Onnela är över 150 km.

Kandidatpresentation

VALET AV STYRELSELEDAMÖTER

På FSS höstmöte den 18-19 november 2017 väljs en ny ordförande för perioden 2018-2020, samt två styrelseledamöter för var sin treårsperiod. Dessutom tillkommer fyllnadsval.

De som tänker ställa upp som kandidater har ombetts presentera sig själv i Medlemsbandet och Finlands Synskadade. Tre kandidater har anmält sitt intresse.

De fick svara på följande tre frågor:

1. Varför borde just du väljas in i FSS styrelse?
2. Hur tycker du att FSS verksamhet kunde utvecklas?
3. Vilka utmaningar ser du att FSS står inför under nästa treårsperiod och hur kan ni inom styrelsen jobba för att möta dessa?

Carl-Erik Mattlar, 85, Korsholm

Gift, synsvag, doktor i psykologi, egenföretagare, akademisk undervisning samt psykologiforskare

Jag representerar den största åldersgruppen inom FSS medlemskår. Jag kan bidra med vetenskapligt tänkande och studier relaterade till bl.a. punktskrift. Mera fokusering på hur synskadade kommer till rätta i vardagen och i samhällslivet.

De pågående samhälleliga förändringarna inom social- och hälsovård kommer på olika sätt att påverka synskadade, därför bör styrelsen i samråd med andra handikapporganisationer aktivt bevaka de synskadades intressen härvidlag. Styrelsens samarbete med distriktsföreningarna kunde med säkerhet förbättras. FSS har omkring 900 medlemmar eller ca 25 procent av de finlandssvenska synskadade. Styrelsen bör i samråd med distriktsföreningarna aktivt gå in för att rekrytera en betydligt högre andel.

Jarkko Setälä, 46, Esbo

Ogift, blindfödd, filosofie magister, mångsysslare med senaste arbetsplats Synskadades förbund.

Jag vill se till att FSS styrelse och medlemmarna närmar sig varann. Ett sätt är att upprätta ett fungerande kommittéväsende. Dessutom vill jag läsa igenom dokumenten som styr det praktiska arbetet på FSS, för att se till att arbetet alltid görs utgående från medlemmarnas bästa.

Om en verksamhet inte lockar deltagare bör man utveckla verksamheten i stället för att ta till sparåtgärder. Den sociala aspekten av FSS medlemsmöten är till exempel mycket viktig. Medlemmar måste få träffas och umgås, ansikte mot ansikte.

Finland genomgår stora samhällsreformer, t.ex. vårdreformen. Förbundets viktigaste uppgift blir att bevaka språkfrågorna genom samarbete. Vi har inte samma muskler som de finska förbunden, men tillsammans med de finska förbunden har vi stor genomslagskraft.

Anders Nyberg, 56, Karleby

Ogift, retinitiker, pedagogie studier, senaste arbetsplats var som personalpurser på Silja Line.

Jag har ett stort nätverk inom såväl synskadeorganisationer som i samhället i övrigt. Jag tycker det vore bra att FSS och dess medlem-

mar kunde få nytta av mina kontakter. Jag har en bred organisationserfarenhet från olika föreningar och organisationer och jag förstår mekanismerna i samhällsmaskineriet.

FSS förtroendevalda bör lita på personalen vad gäller sakkunskap. Förtroendevalda bör kunna sköta hanteringen av linjedragningarna på ett konsekvent och pro-

fessionellt sätt. Styrelsemedlemsskapet borde avglorifieras, styrelsemedlemmar är inte bättre synskadade än resten av medlemmarna.

Det är viktigt att följa de riktlinjer som vår främsta finansier stakat ut. Vi bör kunna motivera vår verksamhet som något som leder till förbättrad nationalekonomi. Vi bör kunna rapportera utfallet på ett vattentätt sätt.

INSÄNDARE



Mer syntolkning, tack!

Syntolkning av bilderna i synskadades tidning Finlands Synskadade är så gott som obefintlig. Jag har tidigare påpekat om detta på FSS rf:s stormöte, men ingen förbättring har skett. Synskadade prenumeranter har rätt att få all den information som finns i tidningen alltså också syntolkningen av bilderna. I bästa fall läser inläsaren bildtexterna ibland inte ens den. Detta ger dock inte för den synskadade någon uppfattning av bilden. Jag föreslår att inläsare ska ta del av den fina syntolkningen av bilderna som sker i varje nummer av Synskadades förbund rf:s tidning Näkövammaisten Airut. Tid-

ningen ger en fantastiskt detaljerad syntolkning av alla bilder i minsta detalj från pämbilden genom hela tidningen. Tack vare denna bildbeskrivning kan t.o.m synskadade personer "se" bilderna lika bra som seende prenumeranter. Jag är övertygad om att jag i denna insändare tolkar alla finlandssvenska synskadades åsikt om bristen i FS. Jag hoppas att inläsarna av tidningen snarast rättar till detta missförhållande i FS innehåll så att synskadade inte behöver känna sig som andra klassens prenumeranter.

Arto Vanhanen

Ensamheten utmanar oss alla

FOTO: PIXABAY.



ENSAMHETEN ÄR RELATIV; vem som helst av oss kan i något skede i livet uppleva känslan av ensamhet. Livsomställningar, både självvalda men även ofrivilliga, kan leda till ensamhet. Såsom att man flyttar hemifrån efter skolan och landar i en ny studiemiljö. Sociala kretsar byts vartefter relationerna växer och ändras. Då man får barn känns inte utelivet lika lockande längre. Eller då man går i pension går man miste om kollegiets kaffepauser varje dag. Som pensionär måste du själv vara aktiv och söka sociala sammanhang. Ris-

kerna för att mista nära och kära runtom oss ökar också med åldern.

Att ensamheten ökar generellt bland unga har konstaterats om och om igen, men vad gör vi? Den ofrivilliga ensamheten kan vi egentligen inte undvika, men däremot förebygga. Efter grundskolan ska vi vidare ur den trygga vardagen i skolan, vi slussas vidare i samhället, vare sig det är ny skola eller arbetslivet som följer. Vid nästa skola ska man, eller rättare sagt, måste man, skaffa sig nya vänner för att komma in i nya sociala kretsar. Om man ligger på latsidan så lig-

ger inte ensamheten långt efter. För den som börjar jobba, får man ställa sig enligt kollegiets jargong, förhoppningsvis finns det ett trevligt kollegium att ty sig till. Annars bör man se till att man på fritiden har kontakterna som stimulerar det sociala behovet.

Men tar vi egentligen ansvaret för oss själva, eller lurar vi oss igen med att vi är socialt aktiva via Facebook, Instagram osv.? Då det väl kommer till kritan spelar det ingen roll hur aktivt flöde man har på sociala medier om man i livets glädjeämnen och sorgestunder inte har någon att dela stunderna med.

Jag tror, och vågar säga högt, att vi alla behöver rannsaka oss, helst innan något händer, och oavsett ålder och livssituation. Fundera över dina egna sociala kretsar. Vem ringer du då du sprudlar av glädje, eller drunknar i sorg? Valet ska inte behöva vara svårt, och valen behöver inte vara många. Alla behöver vi någon som finns där.

Då ensamheten utmanar, utmana då dig själv. Vad vill jag få ut av det sociala, och i vilka sammanhang? Våga exempelvis bege dig på gruppverksamheter, oavsett om det är språkcafé, träning med en ny löpgrupp eller arrangerad vänverksamhet. Det svåra vid ensamheten, är att det är svårt för andra att hjälpa om man inte själv förstår att bli hjälpt.

Våga se andras ensamhet. Utmana dig själv genom att börja småprata med din nästa vid busshållplatsen, eller i hissen. Utmaningen för den ensamme är att svara på den andras inledning. Som resultat av modiga initiativ kan vi skapa möten i vardagen som öppnar upp för

nya relationer. Som människor är vi alla olika. Vi har egna intressen och innehåll i våra vardagar, men gemensamt är att vi mår bra av social samverkan.

Jag, Emma Granholm, jobbar som samordnare för Österbottens svenska Röda Kors distrikt. I mitt arbete är jag mycket ute på fältet hos avdelningar och leder vätkurser och sociala evenemang tillsammans med frivilliga. Röda Korsets frivilliga vänner är guld värda. Vännerna vill på sin ort sprida medmänsklighet och lindra ensamhet. Som vän är man en källa till glädje, förmedlare av social trygghet och en stöttepelare i samhället. Vänner behöver vi som människor, vänner behöver vi för samhället, och nya vänner välkomnas alltid med i Röda Korsets vänverksamhet. Alla räknas, och alla behövs.

För mer information om avdelningarnas verksamhet: <https://rednet.rodakorset.fi/distrikt> . ●



EMMA GRANHOLM
SAMORDNARE PÅ RÖDA KORSET,
ÖSTERBOTTENS SVENSKA DISTRIKT

TEXT OCH FOTO: SÖREN JONSSON

Sonntag-Wilenius: En synskada är ett socialt handikapp

I jobbet som socialarbetare hjälper Camilla Sonntag-Wilenius personer i besvärliga livssituationer att få rätt till stöd från samhället. Men när hon själv behövde hjälp att anpassa arbetsplatsen fick hon åter igen känna på hur det känns att bli avvisad. "Det är riktigt hälsosamt att vara klient emellanåt" säger hon.

TVÅBARNSMAMMAN CAMILLA SONNTAG-WILENIUS tycker om att utmana normer. Hon ifrågasätter strukturer i samhället som är kämpiga eller tabubelagda. Därför studerade hon mentalvård, sociologi, har jobbat med funktionshinderfrågor i kommunen och även ställt upp i riksdagsval.

I tjugooårsåldern fick hon nedsatt syn till följd av diabetes.

– Jag hade inte haft diabetes i mer än typ tio år, när jag började se prickar som flöt omkring i synfältet. Det var enerverande. Jag uppsökte ögonläkare, som meddelade att han knappt kunde se ner till ögonbotten på grund av grå starr. Starren opererades bort, de laserade ögonbotten grundligt vid gula fläcken och stabiliserade därmed synnedläggningen. I dag har jag anpassat mig till synen. Jag tycker mig se väl, men inte skarpt.

Hur påverkar synnedläggningen din vardag?

– Jag är socialt synskadad. Jag ser inte om jag möter bekanta på gatan. Därför har jag svårt att hälsa på folk. Det kan upplevas arrogant. Folk kanske tror att jag är sur på dem. Visst vet mina bekanta om att jag inte ser dem, men folk glömmer. Jag tror att det är svårt att sätta sig in i en funktionsnedsättning om inte syns utanpå.

Tror du att det påverkar din personlighet?

– Ja, troligtvis. Jag är inte den som tar första steget. Jag jobbar i ett socialt yrke och



■ **SALOBO.** Camilla Sonntag-Wilenius är född och uppvuxen i Salo. Hon är den fjärde generationens finlandssvenska i Salo. Sammanlagt bor drygt 500 svenskspråkiga i staden, men de är väldigt utspridda. Därför har familjerna väldigt lite kontakt med varandra, säger Sonntag-Wilenius.



▲ **HINDERSLÖS.** Förut sjöng Sonntag-Wilenius i kör, men hon avstod när synen blev sämre. Nu funderar hon på att ta upp hobbyn igen. Med förstorad text och egna lösningar skulle det gå att komma över utmaningarna. "Ibland sätter man själv sina hinder" säger hon

är pratglad. Men på fritiden är jag inte den som går fram till folk. Jag skulle önska att mina vänner verkligen kommer fram till mig och hälsar på mig när de ser mig på stan. När jag till exempel kommer in till en fest så skulle jag vilja att mina vänner ropar mitt namn. Jag ser folkklungor, men jag har ingen aning om var mina vänner är.

Våga ta plats

Sonntag-Wilenius har många knep hon använder för att känna igen den närmaste kretsen. Hon försöker memorera vilka ytterkläder folk har och har ett "hemligt" smeknamn.

– De som känner mig från när jag var barn använder mitt smeknamn. Det är mycket

lättare att utesluta vem det är som hälsar på mig i och med att jag får ett sammanhang.

När hon väntar på en buss kan hon inte se vilken buss som kommer. Lösning: hon stannar alla bussar.

– Man får lov att vara framfusig ibland. Det är många saker i samhället som tas för givet. Till exempel det här med liten text överallt. Jag menar, du kan inte ens köpa en hamburgare om du har nedsatt syn. Du ska läsa menyn på en tavla långt bort. Det finns vissa saker i samhället som inte lämpar sig för alla.

Enligt henne är gemenskap det bästa med synskadeföreningarna, även om hon inte i dag är aktiv inom FSS. Om hon behöver kamratstöd eller andra råd vet hon vart hon ska vända sig.

» Jag skulle ha velat läsa mycket fler böcker för barnen när de var små! Det stör mig än i dag. «

– Det är fint att lära sig av varandra. Ingen vill dras med sina bekymmer på egen hand. Det är bra att det finns spetsfrågor som man kämpar om tillsammans.

Familj och arbetsliv

Efter studierna i Helsingfors drog rötterna henne tillbaka till Salo. Tillsammans med sin man har hon i dag två barn som är 18 och 14 år gamla.

– Vi har det bra i Salo! Jag trivs och älskar min familj. Det är som man brukar säga. Man har ett liv innan familjen och ett helt annat efter att man fått barn.

När hon minns tillbaka på småbarnsåren är det en sak som stör henne.

– Jag skulle ha velat läsa mycket fler böcker för barnen när de var små! Det stör mig än i dag. Texten i barnböcker att för liten för mig. Jag kunde inte läsa högt när jag hade ett litet barn mellan mig och boken.

Förutom denna lilla detalj utgör synnedläggning inga hinder i familjelivet. De uppgifter som kräver god syn har hennes man fått ta itu med.

– När pojkarna var små sade de att det var pappas dammsugare i och med att det var han som fick dra runt med den. Jag ser inte dammet, säger Sonntag-Wilenius.

Ingen anpassning på jobbet

Efter flytten till Salo har Sonntag-Wilenius jobbat som skolkurator, barnatillsyningsman och nu för tillfället socialarbetare.

– Jag utvärderar servicebehovet för klienter. Om du har ett problem så ska jag hitta

lösningen på problemet. Jag är den som ska säga åt andra hur de ska få den service de behöver, men jag har haft svårt att få hjälp själv. Hur ska det vara så här jobbigt?

Vid årsskiftet fick hon bland annat en ny telefon som hon ska använda i jobbet. Programvaran är inte tillgänglig till synskadade vilket gör jobbet onödigt kämpigt och frustrerande.

– Jag ansökte om en hjälpmedelsutredning från FPA, men fick nekande beslut. Motiveringen var att min syn inte har förändrats och att min försörjningsförmåga inte är hotad. Det är ju förvisso sant. Jag sitter i en tjänst och kan inte sparkas på grund av det här. Men enligt mig är det idiotiskt av samhället att inte hjälpa till, förrän du är arbetslös. Jag kan ju sitta där i min tjänst och rulla tummarna, men det skulle vara mycket fiffigare om jag skulle kunna göra arbetet.

FPA meddelade att hon i stället ska vända sig till arbetsgivaren.

– Jag förstår beslutet, men tycker att det är felaktigt. I förhållande till min arbetsgivare blir jag i sämre ställning. Jag tycker inte att arbetsgivaren ska behöva stå för kostnader som uppstår på grund av att tekniken inte är tillgänglig. Om jag skulle få problem med ryggen så skulle jag få en fysioterapeut till arbetsplatsen med det samma. Men nu när problemet ligger i ögonen så får jag ingen hjälp. Det känns lite diskriminerande.

Sonntag-Wilenius vet inte om hon tänker gå vidare med ärendet. Besvärstiden har inte ännu gått ut, men just nu är hon tjänstledig. Hon bygger på sin kandidatexamen med en magisterexamen i sociologi. ●



AKTUELLT



Initiativ gick till riksdagen

Medborgarinitiativet *Ingen marknadsvara!* som vill trygga mänskliga rättigheter för personer med funktionsnedsättning har nått gränsen på 50 000 stödförklaringar. Det betyder att medborgarinitiativet går till behandling i riksdagen.

– Vi är glada över att initiativet fått så stort stöd. Det visar att många tycker att situationen med offentlig upphandling av tjänster för personer med funktionsnedsättning är ohållbar, säger **Lisbeth Hemgård**, verksamhetsledare för FDUV, intresseorganisationen för svenskspråkiga med intellektuell funktionsnedsättning.

Medborgarinitiativet motsätter sig att boende och

annat nödvändigt stöd för personer med funktionsnedsättning upphandlas. Enligt finsk lag och FN:s funktionshinderkonvention ska personer med funktionsnedsättning få vara med och bestämma om service som gäller dem. Denna rätt förverkligas inte idag då de juridiskt sett inte är part i ärendet vid offentlig upphandling.

– På grund av upphandling av till exempel boenden har personer med funktionsnedsättning tvingats flytta eller så har hela personalen bytts ut och rutinerna ändrats, säger verksamhetsledare Lisbeth Hemgård. ●

Källa: FDUV



Ny STEA-logo

Så här ser det nya märket som Social- och hälsoorganisationernas understödscentral (STEA) använder. Det är en marinblå cirkel med ett "v" i mitten. I en båge ovanför v:et står "med stöd av Veikkaus intäkter." ●

Koppla hörapparat till Iphone

Personer som använder hörselimplantat kommer snart att trådlöst kunna ta emot telefonsamtal och lyssna på musik med sin Iphone. Apple har tillsammans med företaget Cochlear Limited lanserat det första i-örat-hörapparat som kan parkopplas direkt till telefonen. Cochlear Nucleus 7 lanserades i USA i juli. ●

Ute är det lätt att stormtrivas

Drygt tjugo deltagare från Västnyländska föreningen samlades vid Kvarnträsk i Tenala för en utedag i det fria. Vårdar för dagen var **Patrik Berghäll** och **Gun Hoikkala** från Folkhälsan. De välkomnade deltagarna med att presentera ett gissningsprogram. Det gällde att identifiera olika föremål som hängde i träd runt samlingsplatsen. En del av föremålen var rätt svåra att identifiera, trots att man fick känna på dem, vad tycks om kompass, hakar som används av bergsbestigare, eller ett löst tagbart handtag till kokkärl? Eller snöskor?

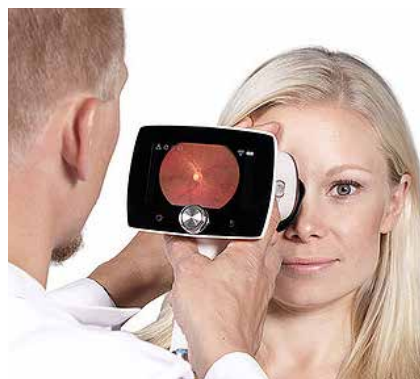
Sedan följde en stund vid brasan med korvgrillning och goda drycker. Efteråt fanns ännu tid till vandring på skogsstigar eller vad helst annat man kan ägna sig åt i naturen. Deltagarna njöt så mycket av dagen, att de på stående fot beslöt att det skall bli en ny utedag.

Kvarnträskområdet är undervisningsområde för yrkesinstitutet Axxells skogsårdsstuderande. Tidigare studerande har byggt en grillkåta med vedlida och på andra sidan träsket övernattingslavar nära träskstranden. Och vid grannträsket finns också en bastu. ●

Text: Börje Broberg

Finskt företag lanserar handhållen ögonbottenskamera

Teknologiföretaget Optomed från Uleåborg har lanserat en ny ögonbottenkamera som med hjälp av artificiell intelligens analyserar ögonbotten. Apparaten är ämnad för att följa med ögonbotten vid diabetes retinopati och kommer ut på marknaden 2018. ●



Handbok för funktionshinder ska förnyas – vad tycker du?

Institutet för hälsa och välfärd, THL, ska förnya Handbok för handikappservice på svenska. Fram till 10.11 sam-

lar de in åsikter om handboken. Hjälptill genom att ge dina synpunkter på adressen <http://bit.ly/2wYBRU0> ●

Celina berättar om erfarenheter

På FSS höstmöte i Seinäjoki kommer vi att få ta del av erfarenhetsexperten **Celinda Byskatas** berättelse. Hon har genomgått en åtta månaders utbildning kring erfarenhetstalandet. Hennes historia handlar inte om diagnoser eller medicinska frågor, det ska inte en erfarenhetstalare prata om. Hon berättar om sitt liv i dag och hur det tätt sig från skolmobbing till djup depression och upp tillbaka.

Många av oss synskadade har liknande dilemma då vi får vår diagnos och måste tänka igenom vår framtid. Hur ska

vi kompensera det tomrum som uppstår i vår vardag? Vår erfarenhet är unik och det är den som vi kan berätta om.

Celinda har engagerats mycket via SAMS, jag hörde henne på SAMS sommardagar i juni och jag blev genast förtjust i hennes sätt att presentera sin erfarenhet.

Hon har en hemsida: bordeland.fi, och hon skriver även en blogg,

Intressant föreläsning med möjlighet till frågor vankas alltså på höstmötet. ●

Text: Anders Nyberg

Synskadade stannar hemma

En fjärdedel av medlemmarna i Synskadades Riksförbund är utomhus på egen hand mindre än en gång i månaden. Det visar en undersökning som SRF har låtit göras.

Undersökning visar också att 39 procent av SRF:s medlemmar aldrig reser utan sällskap i kollektivtrafiken. Det är för obehagligt och otryggt att resa ensam.



– Med fler och bättre hållplatsutrop på stationer, peronger, hållplatser och i fordonen kan fler resa kollektivt,

säger förbundsordföranden **Håkan Thomsson**, Synskadades Riksförbund. ●

Källa: SRF

Informationsdag i Ingå

Svenska synskadade i Västnyland ordnade tillsammans med FSS information om synskador i Ingå. Plats var det tidigare kommunbiblioteket Wilhelmsdal i centrum av kyrkoby. Där kunde besökarna träffa en optiker som mätte ögontryck, och bekanta sig med Näköpistes digra utställning av hjälpmedel.

Föreläsare under dagen var rehabiliteringsrådgivare **Britta Nyberg**, neurosynpedagog **Misa Möller** och **Anita Åkerfelt** som erfarenhetstälare, tillsammans med sin leddarhund **Gaia**.

Informationsdagen besöktes av ca 50 personer, däribland en grupp närvårdarstudierande från Axxell, som

möjligen kommer att träffa klienter med synskador när de börjar arbeta inom närvården. Många Ingåbor kom för informationens skull och för att bekanta sig med FSS och SSVN och vad de erbjuder för sina medlemmar. Talarna fick svara på en hel del frågor av intresserade åhörare.

FSS och SSVN deltog också i den traditionella höstmärknaden i Ekenäs med att informationstält. Tanken var också att bjuda på information för dem som känner av problem med sin syn och anhöriga som märker att någon i familjen eller bekantskapskretsen möjligen har problem med synen. ●

Text: Börje Broberg

Dyslexi beror kanske på ögonen

Två franska forskare rapporterar en ny upptäckt om dyslexi, alltså läs- och skrivsvårigheter.

Enligt forskarna celler i ögat orsaken till dyslexi. I vanliga fall ligger cellerna som registrerar ljus placerade på olika sätt i vänster och höger öga, men hos dyslektiker är ögonen symmetriska. Enligt forskarna leder symmetrin till att det uppstår spegelbilder i hjärnan av text man läser. De dubbla signalerna blir förvirrande för hjärnan. Forskarna tror att en blinkande led-lampa skulle kunna bota dyslexin ●

Källa: Svenska Yle.



AKTUELLT I DISTRIKTEN

Norra Österbottens Svenska Synskadade

Handarbetsgruppen "Rätstickorna" träffas i regel varannan måndag (ojämna veckor) kl. 12–14 på Fyren med Agneta Cederberg som ledare. Nästa träff hålls 6.11 och följande träff blir 20.11.

Bowling gruppen tränar på måndagar kl. 12.30 på Idrottsgården i Jakobstad.

Engelska kursen med Sol-Britt Björkgren hålls tisdagar ojämna veckor, nästa gång tisdagen 7.11 kl. 13.

Spanska kursen med Aslög Forsman, hålls jämna veckor kl. 13.15.

Vattengymnastiken på Östanlid i samarbete med Folkhälsan hålls onsdagar, grupp 1 kl. 11.45 och grupp 2 kl. 12.30.

I samband med vattengympan har medlemmarna möjlighet att träna i gymmet på Östanlid mellan kl. 11–12.

Mimoselgruppen för damer med Ann-Mari

Ekstrand, samlas onsdagen 1.11 kl. 13–15 på Fyren (jämna veckor). Följande träff blir 15.11.

I samarbete med FSS, VSS och Folkhälsan ordnas en "Må bra dag" torsdagen 9.11 på Norrvalla. Mera info om busstidtabellen på Medlemsbandet och i minneslistan.

Vi har förhandsbokat biljetter till Oratoriet "Skymning Gryning – att stiga ut ur krigets skugga" till lördagen 11.11 kl. 18 i Schaumansalen, Jakobstad. Biljettpris med grupprabatt 20 €.

Vi har förhandsbokat biljetter till Teater Jacobs revy "Goja 22" lördagen 25.11 kl. 19 vid Brandkårshuset i Jakobstad. Föreställningen syntolkas, regi Anders Hassel. Biljettpris med grupprabatt 23 €.

Matlagningsträff med vår mästerkock Berndt Berglund hålls torsdagen 23.11 på Fyren. Mera info på MB.

Vi firar vår julfest torsdagen 14.12 kl. 15 - 19 vid Yrkeskocken, Optima i Jakobstad. Det blir festligt program och traditionellt julfestbord. Pris 30 euro.

Anmälan om deltagande i olika evenemang och aktiviteter görs till distr.sekr. Ann-Sofie Grankulla, tfn 7234 880 eller 050-3795 658 eller via e-post: noss@multi.fi

Mera information om verksamheten i medlemsbandet och föreningsspalten i Österbottens Tidning på lördagar eller på www.fss.fi under länken distriktsföreningar och Norra Österbotten.

Svenska Synskadade i Mellersta Nyland

- 13.11 Måndagsträff på Kampens servicehus, Salomonsgatan 21. Vi börjar med kaffe klockan 15.00, varefter Reidar Wasenius fortsätter med minnesträningen klockan 15.30-17.00. Kom ihåg att anmäla dig för trakteringen senast 9.11 till kansliet, 0400269 553 eller kansliet@ssmn.fi

- 27.11 Måndagsträff på Hörnan, Parisgränden 2 a 3. Det blir terminens sista lunch. Vi träffas vanlig tid, 13.00-

15.00. Anmäl dig till lunchen senast 22.11, 0400 269 553 eller kansliet@ssmn.fi. Efter lunchen spelar vi bingo.

Kommande verksamhet

- 31.10 klockan 15–16.30 ordnar vi yoga 8 gånger på Hörnan ifall vi får ihop minst 5 deltagare. Deltagaravgiften är 30 euro per person. Som lärare fungerar Siv Välimäki. Bindande anmälningar görs till kansliet senast 29.10, 0400 269 553 eller kansliet@ssmn.fi

Det finns ännu platser till vattengymnastiken på Folkhälsans seniorhus, Mannerheimvägen 97. Vattengymnastiken är gratis för föreningens medlemmar och den ordnas i samarbete med Folkhälsan. Vattengymnastiken börjar klockan 10.00–11.00. Anmäl dig till kansliet 0400 269 553 eller kansliet@ssmn.fi.

Föreningens höstmöte hålls 11.11.2017 klockan 10.00 på Hörnan, Parisgränden 2 A 3. Stadgeenliga ärenden. Efter mötet bjuder föreningen på lunch. Anmäl dig till lunchen senast 3.11.2017. 0400 269 553 eller kansliet@ssmn.f

- 9.11 Sandra Bergqvist från kommunförbundet kommer och berättar om social- och hälsovårdsreformen (sote). Sandra är även vice ordförande i SFP. Anmäl dig senast 8.11 till kansliet,

0400269553 eller kansliet@ssmn.fi

- 14.12 Ordnar föreningen julfest på Hörnan, Parisgränden 2 A 3. Det blir god mat, dryck och program, som vi återkommer till i nästa nummer av FS. Deltagaravgiften är 10 euro per person. Anmäl dig senast den 5.12 till kansliet 0400 269 553 eller kansliet@ssmn.fi Välkommen.

- 20.12 Vi har bokat 20 biljetter till FORK julshow på Svenska Teatern klockan 19.00. Biljetterna kostar 30 euro per person. Bindande anmälningar senast 29.11 till kansliet, 0400 269 553 eller kansliet@ssmn.fi

Hör av er till kansliet med önskemål på verksamhet och ideér som ni tycker skulle vara trevligt och roligt att göra tillsammans.

Kansliets kontaktuppgifter
Telefon, 0400 269 553,
kansliet@ssmn.fi

Kansliet har telefon-tid måndag-onsdag mellan klockan 10.00–13.00.

Hoppas få se och höra från er!

Svenska Synskadade i Västnyland

Medlemmarna i föreningen Svenska synskadade i Väst-

nyland kallas till höstmöte lördagen den 11 november klockan 13.00 i Lyan, Prästängsgatan 12, Ekenäs. På mötet väljs ordförande och styrelse för år 2018. Verksamhetsplan och budget för år 2018 behandlas. Föreningen bjudet på kaffe och tilltugg.

Söndagen den 29 oktober klockan 17.00 gästas föreningen av politikern, författaren och underhållaren Lasse Lehtinen, som talar om "Finland, landet med oförverkligade katastrofer" i församlingshemmet i Ekenäs. Tillfället är gratis och öppet för alla intresserade.

Läsecirkeln samlas följande gång onsdagen den 29 november klockan 15.00 i Lyan under ledning av Eeva Hanner, tel 050 595 4946

Herrklubben samlas torsdagen den 30 november klockan 15.00 i Lyan. Hör mera av Börje Broberg 044 5410 679.

Balanskursen i Seniorahuset, Prästängsgatan 14 i Ekenäs har plats för flera deltagare. Kursen går i Folkhälsans regi varje torsdag klockan 14. Ledare för kursen är Pirjo Laatikainen, som kan nås per telefon 050 304 7613.

Bocciagruppen samlas på fredagar klockan 14.00 i Seminarieskolans gymnastiksal. Samtidigt spelas

också curling på samma plats. Hör mera om boc-
cia av Birgitta Nordström
044 336 8060 och om cur-
ling av Kim Åkerblom,
044 955 3141.

Varannan fredag klockan
12.30 håller vi kastträning
med slungboll och tur-
bospjut på centrumplanen
i Ekenäs, vid regnväder i
fotbollshallen i Västerby.
Kolla med Börje Broberg om
datumen i november för trä-
ningar.

Under hösten fortsät-
ter vi att följa med handboll
i Karis, när vårt favoritlag
spelar. Matcherna refereras
med föreningens syntolk-
ningsutrustning. Jessica
Holmlund tel 044 937 9640.

En utfärd t.ex. till Hel-
singfors med intressanta
mål planeras. Tänkbara
besöksmål är också teater
i Helsingfors eller Åbo och
film på biograf i Ekenäs eller
Karis. Kom gärna med för-
slag.

Om du har frågor eller för-
slag går det bra att ta kon-
takt med föreningens sekre-
terare Börje Broberg på tele-
fon 044 5410 679 eller med
e-post till ssvn@brev.fi. Du
kan också ta kontakt med
ordförande Göran Sjöstedt
på telefon 040 502 8124,
viceordförande Birgitta
Nordström 044 336 8060
eller någon av de övriga sty-
relsemedlemmarna.

Svenska Synskadade i Östnyland

Svenska Synskadade i Öst-
nylands oktober månads-
träff är lördagen den 28.10
kl. 13 på Kajutan, Ågatan 33
E i Borgå. Ann-Lis Öhman
och Urda Lindberg kommer
och sjunger för oss. Lovisa-
borna anmäl er till Jonas tfn
040 964 4672 senast torsdag
26.10. Välkommen!

Svenska Synskadade i
Östnylands fredags träff,
en kaffe stund med socialt
umgänge för medlemmarna
på Kajutan, Ågatan 33 E i
Borgå är fredagen den 3.11,
kl. 10–11.30. Välkommen

Svenska Synskadade i
Östnylands fredags träff,
punktskrifts kurs för med-
lemmarna på Kajutan, Åga-
tan 33 E i Borgå är fredagen
den 10.11 kl. 10–11.30. Väl-
kommen

Svenska Synskadade i
Östnyland r.f håller stadge-
enligt höstmöte lördagen
den 25.11 kl. 13.00 på Kaju-
tan, Ågatan 33 E Borgå. Sty-
relsen.

Efter mötet ger vår rehabi-
literingsrådgivare Ann-Catrin
Tylli info och svarar på frå-
gor. Lovisaborna anmäl er
till Jonas tfn 040 964 4672
senast torsdag 23.11. Väl-
kommen!

Vasa Svenska Synskadade

Trivselcafé Mimosel fortsät-
ter varannan vecka enligt föl-
jande datumonsdag 25.10 kl.
13.00–15.15 och fortsätter
fram till och med 22.11.2017.
Ledare är Carina Blom tfn
044-788 1026 och Maj-Britt
Aspö. Välkomna med både
tidigare och nya deltagare!

Vattengymnastik i sam-
arbete med Folkhälsan,
fortsätter varje söndag och
pågår fram till och med sön-
dag 10.12. Grupp 1 samlas
kl.12.45-13.30 och grupp
2 kl.13.30-14.15. Ledare är
som tidigare Emma Storrval,
tfn 040-911 7387.

Punktskrift fortsätter var-
annan tisdag, ojämnta veckor,
fram till och med tisdag 5.12.
Lärare är Margareta Öster
och Ritva Hagelberg. Väl-
komna med och lär dig ett
nytt språk!

Quinnoträff – som en två-
stegsträff! Onsdag 1.11 kl. 13
samlas damerna på Lyktan
för att lyssna till den pensio-
nerade lektorn och färgkon-
sulenten Gabriella Alanko
som talar över ämnet "Hitta
dina inre och yttre färger".
Gemenskap runt kaffebor-
den, diskussion och frågor.

Sen när vi fått veta vilka
våra "yttre färger" är besöker
vi GH-Shoppen i Smedsby

tisdag 21.11 kl. 18 där Katarina Smeds-Lindholm tar emot oss! Hon ger råd och tips samt bjuder på kaffe/te. Det är fritt att endast delta i den ena av träffarna, men DU är förstås välkommen att delta i båda! Gemensam gratis transport ordnas från Lyktan ut till Smedsby!

Anmäl dig senast måndag 30.10 och till träffen i Smedsby senast torsdag 16.11 före kl.14 på tfn 045-321 3320! Välkomna med alla Quinns!

OBS! Tågbiljetterna till FSS höstmöte i Seinäjoki 18–19.11 delas ut av Febe Mörk på järnvägsstationen före tågets avgång som är kl. 9.40. Febe är på plats från kl. 9.15. Kom i tid!

Trivselkväll på Lyktan

Följande gång just du är välkommen till Lyktan är onsdag 15.11 kl. 18–20. Vi umgås, fikar och spelar spel tillsammans! Anmälningar senast 13.11 före kl.14.

Må Bra Dag. Ordnas i samarbete med Folkhälsan, FSS och NÖSS på Norrvalla i Vörå, torsdag 9.11.2017 kl. 9.30–15.30. Se detaljerat program på annan plats i tidningen. Dagen kostar 20 euro per person. Busstidtabell meddelas senare på medlemsbandet och i föreningspalten i ortens tidningar. Vid anmälan, som bör vara Febe

tillhanda senast 2.11, meddela även vilken eftermiddagsgrupp du vill delta i.

Wasa Teater

Du som har anmält dig till konserten "Vinterklang" med bla Helen Sjöholm från Sverige, fredag 24.11 kl. 14 behöver inte ta med några biljettpengar till teatern denna gång! Biljetten kvitteras ut i utbyte mot en räkning. Vi träffas i foajén senast kl. 13.30! Ingen syntolkning. Har du frågor, ring till Febe under kanslitiden!

Årets julfest ordnas på Restaurang Bernys (vid Replotbron i Korsholm) lördag 16.12 kl. 16. Mera info i nästa FS och på medlemsbandet samt Torgplatsen i VBL 3.12.

Distriktsföreningen Vasa svenska synskadade r.f håller stadgeenligt höstmöte lördagen den 2 december 2017 kl. 13 på verksamhetscentret Lyktan, Skolhusgatan 40 C, 1-2 i Vasa.

Vid höstmötet behandlas i föreningens stadgar § 11 nämnda ärenden.

Anmälningar senast 27.11 till kansliet på telefon 045-321 3320 (må-to 9-14) eller e-post: vasasynskadade@gmail.com.

Åbolands Synskadade

Bowlingen i Pargas har startat igen, välkommen med och slå en strike varje fredag klockan 13–14.00 på Kasirata.

November

• FSS Höstmöte 18–19.11 i Seinäjoki på hotell Lakeus.

• Åbolands synskadade rf Höstmötes datum är 28.11 klockan 13–15.00 på Centret.

December

• Självständighetsfirandet 6.12.2017 på Centret, Finland 100 år

Musikuppträdande och en god matbit med tillhöranden. Vi firar Finlands självständighet och 100 år. Intresserade anmäler sig till Birgitta, Gun eller Håkan.

Kontaktuppgifter till föreningen är:

Ordförande Birgitta Storbäck 0405 867 179. Vice ordförande Rolf Rönqvist 0400 736 567. Gun Fröberg 0408 336 630

Distriktskoordinator Håkan Ström telefon 0400 151 322 tisdag till torsdag klockan 10.00 till 16.00

Ålands Synskadade

Trevlig fortsättning på hösten

Kommande aktiviteter är våra månadsträffar, som alltid är andra måndagen i månaden.

Har ni önskemål om ärende eller föreläsare hör av er till Gunnel, tel. 19670, 0457 3438950.

- Borstbindning måndagar kl. 11.30–14.30
- Punkskrift onsdagar kl. 12–14.30
- Bowling torsdagar kl. 14–15
- Simning fredagar kl. 14–15

Iphone-kurs 1.11 och 8.11 kl. 18–21. Anmälan till Ankaret tel. 19670

Höstmöte. Lördag 28 oktober kl. 12 på Ankaret.

Julbord vid Smakbyn 21.12 kl. 17.45. Lucia uppträder. Anmälan till Ankaret senast 5.12.

Handikapphjälpmedel. Har du frågor angående hjälpmedel för synskadade? Ring ögonpolikliniken tel. 535339 och tala med Carita Karlsson.

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

Som ordinarie medlem krävs läkarintyg. Kontakta då ögonpolikliniken på tel. 535339 och tala med Carita Karlsson.

Funderar du på något kring FSS?

**Tveka inte att ta kontakt för att diskutera dina tankar med oss.
Vi finns här för din skull!**



Ordförande Sune Huldin
Telefonnummer: 040 566 8792
E-post: huldin.sune@gmail.com



Organisationsledare Matthias Jakobsson
Telefonnummer: 044 080 8004
E-post: matthias.jakobsson@fss.fi

Århundradets fest den 2.12.2017

Välkommen på självständighetsfest till Restaurang Kaisaniemi, lördagen den 2.12.2017 klockan 18.00 till 22.30.

Festen är en del av Finland 100 års officiella program och arrangeras av SAMS, FSS, FDUV, Svenska Hörsselförbundet, Svenska Handikappförbundet och Psykosociala förbundet.

Inträdet för FSS medlemmar är 5 euro och i det ingår en välkomstdrink, buffébord samt en kväll av skojigt program! Festen ordnas på restaurang Kaisaniemi i Helsingfors, Kaisaniemivägen 6.

PROGRAM:

- Välkomstdrink och Buffé
- DJ och dans
- Bollywood dans
- Livemusik med båndet Slim T & The Funky Pablos

Kvällens konferencier är komikern och radiorösten Christoffer Strandberg.

Anmäl dig senast 15 november på <https://samsnet.fi/arhundradets-fest/> eller per e-post camilla.blomstedt@fss.fi eller per telefon 044 712 3013.