

# Finlands Synskadade

FÖRBUNDET FINLANDS SVENSKA SYNSKADADES ORGANISATIONSTIDNING

10/14



**4** Monica Björkell-  
Ruhl - en eldsjäl

**10** Ivrig polemik på  
FSS höstmöte

**18** Synskadade i Vasa och  
Tallinn utbytte erfarenheter

# Innehåll

Nr 10 december 2014

## LEDAREN

3 Borden dukas - är du med?

## PROFILEN

4 Monica Björkell-Ruhl

## ARTIKLAR

10 Ivrig polemik på FSS höstmöte  
14 Sömnen - en livsviktig funktion  
18 Vykort från Estland  
21 Mellis besökte Ateneum

## AKTUELLT

22 Aktuellt

## AKTUELLT I DISTRIKTEN

25 Aktuellt i distrikten  
29 Annonser: Brailledagen 2015  
30 Annonser: Julhälsning från De Blindas Vänner  
31 Kontakt: Funderar du på något kring FSS?  
32 FSS julhälsning



## 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](http://www.fss.fi/aktuellt/fs). Kan också fås som e-postbilaga. Årgång 103. Nummer 1/2015 utkommer 29.1, deadline 9.1.

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

Chefredaktör: Sofia Stenlund  
Tfn 044 712 3017  
e-post: [sofia.stenlund@fss.fi](mailto:sofia.stenlund@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)

Pärmbild: Svenska skolan för synskadades egen elev och stolt lucia Eeva Lusenius. Eeva Lusenius är 16 år och går just nu i årskurs 10.

Foto: Sofia Stenlund

ISSN 0789-5739  
Arkmedia, Vasa 2014

## Borden dukas - är du med?



Julen är snart på antågande igen. Hur ser din och min jul ut?

För mig är den bästa julen där jag fått vara med om förberedelserna tillsammans med andra familjemedlemmar. Där alla bidrar med att ställa i ordning, städa och planera vad som ska serveras under julen.

När jag sätter mig vid julbordet vet jag att där finns något som jag tycker om och samtidigt att alla andra kan känna likadant eftersom man fått vara med från början. Då känns allt arbete som gjorts värt mödan och man kan tillsammans njuta av gemenskap och god mat.

Likadant är det med föreningslivet. Ifall alla känner att man är delaktig i det som sker och det som erbjuds i form av service eller tjänster finns det goda förutsättningar att gemenskapskänslan växer och ingen behöver känna sig utanför.

Alla orkar inte besöka föreningslokalen eller de aktiviteter som erbjuds, men även om du är hemma så är din åsikt viktig och att din röst hörs gällande dina behov av service. Att du får din önskade publikation i tillgänglig form räcker för att du ska känna dig delaktig.

Du kan vara med och påverka och utveckla föreningen och förbundet oberoende av din fysiska förmåga och det är mycket viktigt att du ger uttryck för den.

Du och jag som medlem har makt att förändra. På våra medlemsmöten har du möjlighet att vara med och bestämma om den riktning förbundet ska ha och vilka tjänster och serviceformer som du önskar få ta del av. Du har även makt att besluta om vem och vilka personer som ska få förtroendet att driva dina saker och åsikter framledes.

Allas vår aktivitet behövs för att våra föreningar ska fungera så bra och ändamålsenligt som möjligt.

Vill du och jag gå till dukat bord, eller vill vi vara med och duka?

Året som gått har inneburit mycket aktivt arbete både för förtroendevalda samt personal, men vi tror att arbetet ger resultat. Låt oss alla inför år 2015 vara med och skapa förutsättningar för ett mer tillgängligt samhälle för att allas vår vardag ska bli lite lättare!

Till sist vill jag tillönska er alla en riktigt fridfull advent!



■ **Mika och Monica pysslar och ritar tillsammans. Dessutom tycker Mika mycket om att laga mat och prova på nya smaker.**

TEXT OCH FOTO: SOFIA STENLUND

## En liten människa med stora behov

Det är sig själv Monica Björkell-Ruhl avser med orden i rubriken, en liten människa med stora behov, och anledningen till varför hon startade Bamsegruppen, en stödgrupp för föräldrar till barn med behov av extra stöd. Den 6.11 tilldelades de Bojan Sonntagspriset, men resan dit var lång.

**D**ET LÅTER HEMSKT att säga att det var mitt barn som fick mig att bränna ut mig, men det var ju såklart lite mer komplicerat än så. Inte är det ju hans fel att jag har bränt ut mig, utan felet ligger ganska mycket i hur samhället och omgivningen är. Orden kunde vi höra i radio Vegas serie Samtal om livet med Monica Björkell-Ruhl i oktober i år.

Och visst har hon en historia att berätta. Monica Björkell-Ruhl är närståendevårdare till sin son Mikael, som kallas Mika, mamma, fru, föreningskoordinator för Bamsegruppen och utbildad coach. Hon och Bamsegruppen är även alldeles färska Bojan Sonntagpristagare. Bamse-gruppen, som grundades 2009 som en svenskspråkig stödgrupp för föräldrar till barn med specialbehov oberoende av diagnos, tilldelades priset på Svenska dagen i år. Mer än 100 familjer deltar i föreningens verksamhet i Svenskfinland.

- Jag startade inte Bamsegruppen med tanken eller målet eller ambitionen att det skulle bli en stor förening eller en stor organisation en vacker dag. Det var helt enkelt en liten människas - mina - stora behov av att få möjlighet att dela mina känslor, tankar och upplevelser och vardag med andra i liknande situation, på svenska, som fick mig att ordna en helt vanlig träff en onsdagskväll i mars 2009.

## En helt unik diagnos

Hennes son Mika föddes på Luciadagen för sju år sedan efter en graviditet helt utan avvikelser från det som kallas det normala. Tvärtom mådde Monica riktigt bra och familjen gick till och med på 3D-ultraljud för att få se sitt barn växa. Hon gick femton dagar över beräknat förlossningsdatum och förlöstes till slut med kejsarsnitt. Sonen var lite slapp och hade problem med andningen,

vilket sedan blev startskottet för en rad upptäckter och diagnoser.

- Jag såg att han hade en lite lustig haka, lite långt mellan ögonen och att han skelade, men det var först efter några veckor vi per telefon fick diagnosen: Mika har en helt unik kromosomavvikelse, och du är bärare.

Mikas kromosomavvikelse medför olika svårigheter för honom. Ett allvarligt hjärtfel, svår astma, lindrig utvecklingsstörning och nedsatt syn och hörsel. När han var bara fyra månader hjärtopererades han för första gången. Förenklat sagt har han för mycket kromosommassa i kromosom tre och för litet kromosommassa i kromosom aderton. Att Monica är bärare innebär inte att hon har samma fördelning, ingen annan i hela världen har nämligen den kombinationen – den finns inte i litteraturen, i historien och i forskningen och därmed har hans anhöriga ingen att vända sig till för tips, råd och erfarenheter. Det var därför Monica skapade en grupp att vända sig till: Bamse-gruppen.

## MONICA BJÖRKELL-RUHL

**Ålder:** 37 år

**Bor:** I Helsingfors tillsammans med sonen Mikael (kallas Mika), mannen Rafael (kallas Raffe) Ruhl och katten Simba.

**Motto:** Just nu försöker jag leva efter följande motto eller metafor: "Sätt syrgasmasken på din egen mun innan du hjälper andra". Det är min strävan!

”Mika är den bästa läraren jag någonsin haft och vi lever så mycket här och nu.

- Monica Björkell-Ruhl

- Jag tog ensam initiativet till den första träffen. Jag fick hjälp med bokning av utrymme och marknadsföring av Familjecentret i Helsingfors stad. Jag fick uppmuntran av en väninna och Kyrkpressen skrev om initiativet. På den första träffen kom sex familjer. Efter ett par träffar, då det var ganska klart att det fanns ett behov av att träffas regelbundet, och ingen orkade säga ”föräldraträff för föräldrar till barn med specialbehov” varje gång så utlyste gruppen en namntävling. Vinnaren i tävlingen kom på namnet Bamsegruppen som står för BArn Med SpECIALbehov. Hösten 2010 registrerades föreningen och blev Bamsegruppen rf.

- Utan alla Bamse-familjer skulle gruppen inte finnas idag, behovet för Bamsegruppen är stort. Jag är personligen mycket tacksam för den hjälp och det stöd jag fått av olika personer på vägen. Men så mycket vill jag ändå erkänna: utan mitt brinnande intresse och mig som eldsjäl och hårt arbete skulle Bamsegruppen knappast finnas.

## En upptäckarsjäl

Bamsegruppen finns till för föräldrar och familjer till barn med specialbehov. Föräldrar och mor- och farföräldrar kan bli medlemmar, övriga personer kan bli understödande medlemmar. Barnen blir inte medlemmar, men de deltar naturligtvis i verksamheten. Idag har Bamsegruppen 100 registrerade medlemmar, men många fler som deltar i verksamheten på olika sätt. Finansiering får man från olika stiftelser, fonder, organisationer, grupper och ibland får man donationer

också. RAY-understöd får Bamsegruppen inte.

På den träff som Finlands Synskadade besöker är tre familjer närvarande. Föräldrarna träffas i ett utrymme och barnen har ordnad barnpassning i ett annat. Just den här träffens tema är juridiska frågeställningar och man har besök av Juridiskt ombud Ulrika Krook. Med på träffen är Monica, ett helt nytt föräldrapar och en mamma som varit med på tidigare träffar.

- Det är ofta så här, menar Monica. Man vet inte riktigt hur många som kan komma och så får man återbud i sista sekund. Det är ingenting ovanligt.

Ibland kommer någondera föräldern ensam, ibland båda och ibland någon annan anhörig.

Monicas man Raffles hemland är Gambia. När de två träffades jobbade Monica som guide på en resebyrå och hon hade just bestämt sig för att återvända till Finland efter många och långa resor i olika länder. Hon menar att hon alltid har varit något av en upptäckarsjäl under livet som ung och singel.

- Jag är glad över allt jag varit med om, det har gett mig mycket. Nu har jag upplevt en annan sorts resa på ett annat sätt tillsammans med Mika. Han är den bästa läraren jag någonsin haft och vi lever så mycket här och nu.

Idag jobbar Raffe som frilansöversättare och Monica är sedan september utbildad coach – resultatet av en annan lång personlig resa som omfattade utmattning, depression och till sist en barnskyddsanmälan.



■ Två livliga och glada barn fick barnpassning medan föräldrarna samlades för Bamsegruppens möte.

## ”Du behöver mer än så”

Allt började hösten 2011. Det var så gott som omöjligt för den nya familjen att få in rutiner i vardagen på grund av täta sjukhusbesök och behandlingar. Mika tydde sig allt mer till sin mamma och det var hon som skulle vakna när Mika vaknade och ville börja dagen mitt i natten. Efter många tunga dagar av sömnbrist och känslor av otillräcklighet insåg Monica att hon måste söka hjälp. Hennes mamma körde henne till en öppen klinik där hon skrev in sig.

- Jag behöver bara vila ett veckoslut, tänkte jag då jag åkte in, men så mötte jag en otroligt bra läkare som menade att jag behöver mer än så.

Det var då Monica insåg att det här är ännu en kamp. Hon vägrade att åka hem utan att situationen i hemmet skulle förändras, hon krävde att de skulle få service och stöd i hemmet. Hon meddelades att det bara är familjer i kris som beviljas hemservice.

- Då tänkte jag att jag gör vad som helst. Jag kan kasta mig på golvet, men jag tänker inte gå hem och fortsätta som det var, då skulle jag samtidigt acceptera min livssituation.

Lösningen för Monica och hennes familj blev hur konstigt det än låter att anmäla sig själv till barnskyddet. Efter det fick hon en remiss till psykiatriska kliniken och en stödperson, en coach.

- Jag vistades på sjukhus i totalt fem veckor, förklarar Monica. Hur jag kom över min depression och utmattning var mycket tack vare avdelningsvård, bra medicinering och olika samtal på sjukhuset och psykiatriska kliniken. Jag fick en stödperson via Psykosociala förbundets förening Sympati och i praktiken ledde coachning, kamratstöd och gruppterapi i samband med ångesthantering och parsamtal tillsammans med hemservice, flytt till ett nytt hem och vardagsbalans. Och sist men inte minst, sömn.

Hemservicen innebar ett par vuxna ögon till, någon som antingen var tillsammans med Mika medan Monica sysslade med hushållsarbete eller som var med och handlade och sådant. En annan viktig förändring var flytten till ett nytt hem i samma veva. Även om Mika, Raffe och Monica geografiskt bara flyttade 2-3 kilometer var den psykologiska nystarten viktig. Dessutom fick de en lägenhet



▲ När Finlands Synskadade besöker Bamsegruppen är diskussionstemat juridiska frågor tillsammans med Juridiskt ombud Ulrika Krook (i mitten). En våning ner har man ordnat med barnpassning och mellanmål till barnen.

med enplanslösning och en stor innergård. I huset bor också en annan familjemedlem, Simba.

- Simba är en svart blandraskatt som vi skämtsamt kallar Mikas syster ibland. Han är väldigt viktig för oss alla och speciellt för Mika, några gånger har Simba jamat riktigt högt på natten och när jag gått in för att kolla har Mika andats speciellt tungt.

Idag har Monica lärt sig att ta hand om sig själv bättre. Hon blir allt bättre på att ta tid för sig själv, lyssna på sina egna behov och våga säga nej. Vissa verktyg har hon fått från utbildningen till professionell coach.

- Min drivkraft i vardagen är min familj. Trots stunder av hopplöshet med diagnosbomberna som fälldes över oss så var det Mikas envishet, nyfikenhet, vilja att leva och därmed framsteg som gjorde att jag orkade vidare.

## **"En höjdpunkt i mitt liv"**

Mikas diagnoser har haft många konsekvenser. Fast det låter lite speciellt menar Monica att det på många sätt är hjärtfelet som har varit lättast att hantera, när familjen fick beskedet hade man redan en plan färdig, det fanns en lösning på problemet. Angående synnedsättningen har det varit en mer utdragen kamp för att hitta just den hjälp som Mika har behövt. Idag finns det ett samarbete mellan familjen och Anne Peltomäki på Svenska skolan för synskadade, projektet Gnistan och Mona-Lisa Möller på Folkhälsan, men innan dess var det många och långa besök på Ögonkliniken. Monica hade önskat mer koordinerad hjälp och mer information om till exempel hjälpmedel.

- Vi hade önskat tydligare och mer professionell handledning, anpassningsträning, engagerad personal, information, material, kurser och föreningsstöd. Beror det på att

Mika inte har en officiellt godkänd synskada, att han endast är synsvag?

Mika har bland annat genomgått lappbehandling och han var 2,5 år när han fick sina första glasögon. Idag har Monica hittat en leverantör som gör helt specialgjorda glasögon för barn med olika behov, till exempel om man har lite plattare näsa eller öronen lite längre bak. Det är väldigt viktigt att glasögonen sitter bra för att Mika ska kunna använda den syn han har på ett bra sätt.

Idag går Mika i Zacharias Topeliusskolan. Han är livlig och entusiastisk och tycker mycket om matlagning och lite mer speciella smaker som oliver, lax och sushi. Om Monica får spekulera i framtiden tror hon att Mika med fortsatt stöd kan lära sig mycket och vara en förebild för många andra.

- Det är bra med höga mål. Jag tror att han blir en fantastisk kock en dag! Kanske har han en assistent som hjälper honom, men vad spelar det för roll, alla stjärnor har ju sina personal assistants!

På svenska dagen, den 6.11 i år, fick Bamsegruppen Bojan Sonntag-priset på 5000 euro. Motiveringen löd bland annat att man ville uppmärksamma en behjärtansvärd förening med en betydelsefull verksamhet i Svenskfinland. Monica Björkell-Ruhl är jätteglad för utmärkelsen.

- Det känns helt fantastiskt att Bamsegruppen tilldelas ett sådant här pris. Det gör mig stolt och väldigt rörd men också ivrig, inspirerad och motiverad att fortsätta jobba. Det som motiverar och inspirerar mig mest i mitt jobb med och för Bamsegruppen är den oerhörda kraft och energi jag ser och känner av det kamratstöd vi alla ger åt varandra. Kraften av att vara svaga och ensamma tillsammans gör oss starka och binder oss samman! Jag är tvungen att säga att det här priset verkligen är en av höjdpunkterna i mitt liv. ●



▲ Nästan 60 röstberättigade var på plats när FSS höstmöte hölls i Yyteri i Björneborg. På agenda

TEXT OCH FOTO: SOFIA STENLUND

## Ivrig polemik på FSS höstmöte

**Mötet lät vänta på styrelsevalet då FSS höstmöte gick av stapeln i Björneborg den 22-23 november. Det var ett och annat angeläget och aktuellt ärende som togs upp till diskussion innan dess.**

Tillgängliga tidningar och tidskrifter i olika format, bland andra Hufvudstadsbladet och Kyrkpressen var föremål för ivrig polemik under höstmötet. Diskussionen berörde bland annat vilka format som flest personer med synnedsättning gynnas av och vilken information som borde distribueras via vilka kanaler.

- Det är en diskriminering mot den finlands-svenska befolkningen då tidningarna i Luetus-format via Synskadades Centralförbund är gratis för den finskspråkiga befolkningen, menade Jonas Lindström och fick medhåll.
- FSS har nog en klar fokusering när det gäller taltidningsutgivningen, det är inte där problemet ligger, påpekade styrelseledamot



an stod val av viceordförande och två ledamöter samt många och viktiga diskussioner.

Leif Karp. Men det finns ärenden och faktorer som vi inte direkt kan påverka och debattera här idag. Jag lovar att vi gör vad vi kan i de här frågorna.

## Ledsagning och bankärenden

Utöver publikations- och taltidningsverksamheten dryftades tillgängligheten i vårt samhälle också på andra plan. Interna frågor kring arvoden diskuterades, men också praktiska och vardagliga frågor som att kontanthanteringen på bankkontoren upphör. Dessutom engagerades många av en diskussion kring hur ledsagningen ska kunna säkras på såväl förbundets som distriktsföreningarnas evenemang. Idag ser situationen lite olika ut beroende på distriktsförening och ämnet berörde många.

- FSS har nog en klar fokusering när det gäller taltidningsutgivningen, det är inte där problemet ligger.

- Leif Karp



▲ **FSS hedersordförande Arto Vanhanen hade många frågor till såväl mötet som till styrelsen. En av dem gällde ledsagningen, en annan tillgängliga tidningar.**

- Det är ett stort ansvar att vara ledsagare, framhöll FSS hedersordförande Arto Vanhanen. Det finns trappor och olika faror som hotar i vardagen. Olyckan är snabbt framme, snabbare än man kan tänka sig. Jag föreslår att förbundet ordnar en kortkurs för ledsagare.

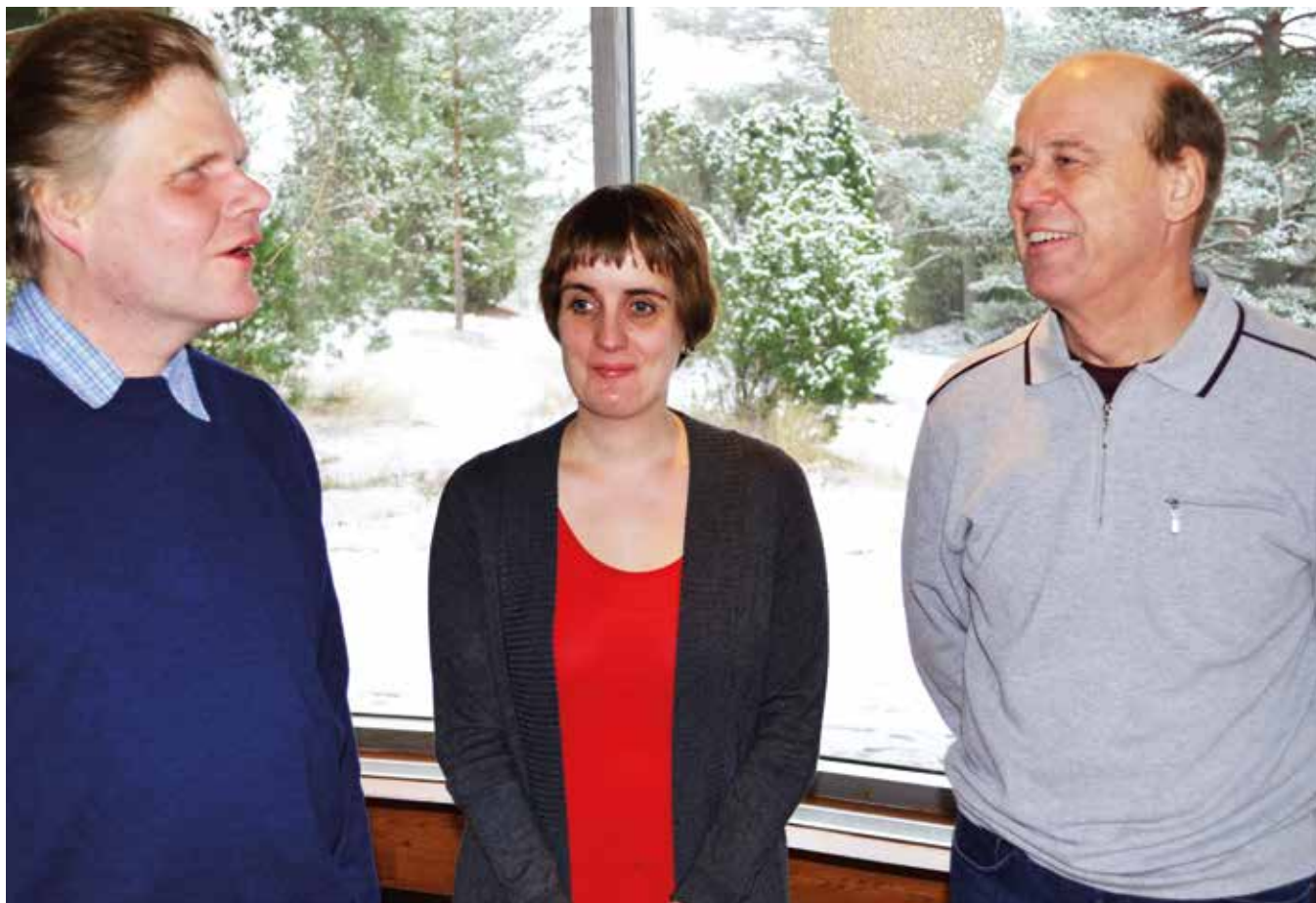
- Vi förlorar våra ledsagare om vi inte betalar dem ordentligt, menade Jonas Lindström. Ingen vill jobba för ett dagtraktamente på futtiga 19,50 euro.

## Sune Huldin ny viceordförande

Efter presentation av kandidater till styrelsen samt genomgång av verksamhetsplan och diverse övriga ärenden under lördagens

mötesförhandlingar avslutades dagen med middag och förväntan var stor inför söndagens val. Dagen inleddes dock med budgetdiskussion, men snart var det dags att rösta. I tur att avgå var vice ordförande Kenneth Ekholm och styrelseledamöterna Leif Karp och Tor Hanner, och kandidaterna var följande: till viceordförande: Sune Huldin, Leif Karp, Kenneth Ekholm och Gunilla Löfman. Till posten som styrelseledamot: Sune Huldin, Camilla Hellstedt, Leif Karp, Sigrún Bessadóttir och Gunilla Löfman.

Efter flera spännande moment varav en lottdragning mellan två kandidater i vice ordförandevalet stod det klart att FSS nya vice ordförande var Sune Huldin och att de



▲ **FSS nya vice ordförande Sune Huldin, Sigrún Bessadóttir som haft en paus från FSS styrelsearbete under några år och Leif Karp som återvaldes till styrelsen.**

nya styrelseledamöterna var Leif Karp och Sigrún Bessadóttir.

## Styrelsen ett kollektiv

- Den som har röstat på mig har röstat på förändring, meddelade Sune Huldin då det stod klart att han fått mötets förtroende till posten som vice ordförande för åren 2015-2016.

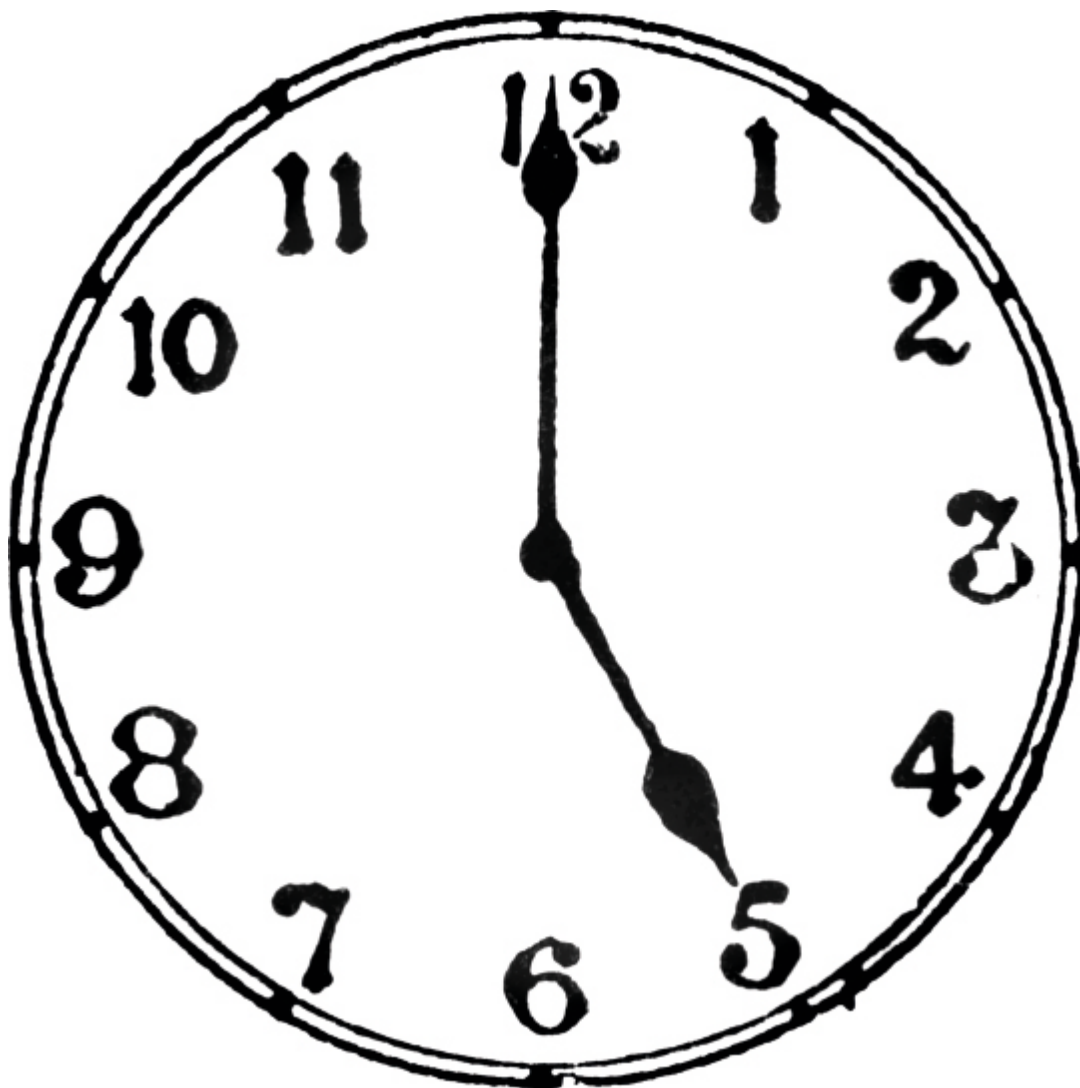
- Jag har ju aldrig suttit förbundsstyrelsen tidigare så det känns väldigt bra. Med tanke på det jag uttalat om alla förändringar så tycker jag att jag har fått stöd från medlemskåren och det gör att jag brinner vidare för mina förändringar och står upp för mina ideal, menade Sune Huldin vidare.

Sune Huldin är även ordförande i distriktsföreningen Svenska synskadade i Mellersta Nyland, vars medlemskap han har gemensamt med en återinvald ledamot som haft en paus med styrelsejobbet en tid, det vill säga Sigrún Bessadóttir.

- Det känns väldigt bra. Det är roligt att komma tillbaka och jobba med alla de viktiga frågor vi har, tyckte Sigrún efter mötet.

Också den tredje invalda ledamoten, Leif Karp från Vasa var positiv och hoppfull inför den stundande period som inleds 2015.

- Jag var länge tveksam till att fortsätta men fortsätter nu med gott mod och arbetar framåt. Styrelsen är ju ett kollektiv och ingen enskild styrelseledamots arbete. Jag ser fram emot att fortsätta arbeta! ●



TEXT: ARTO VANHANEN, FOTO: MAJ-BRITT STRANDBERG

---

# Sömnen - en livsviktig fysiologisk funktion

Sömnens betydelse är stor och kring den mörka tidsperioden på året är det många som drabbas av sömnlöshet. Arto Vanhanen ger en inblick i sömnen som fysiologisk funktion.

De flesta av oss har hört talesättet "Den som sover syndar inte", men är det sant? Senaste tidens sömnfysiologiska undersökningar visar att sömnen kan resultera i både gott och ont. I Finlands Synskadade 4 2012 har jag i min artikel skrivit om sömnens allmänna natur. I nedanstående artikel skall jag behandla hur sömnproblem påverkar vårt hälsotillstånd och hur vi kan undvika sömnens negativa följder och hur en optimal god sömn kan uppnås. Idag har ungefär var tredje finländare i arbetsför ålder symtom på sömnlöshet och en knapp tiondedel har långvariga sömnstörningar.

Sömnproblem har gjort livet svårt för dagens stressade människor. Insomningsvårigheter beror bland annat på felaktiga dagsvanor och olämplig sovmiljö.

Man vet idag en hel del om sömnen och hur man kan förbättra den med sömnterapi. I vårt land finns ett tjugotal sömnkliniker där man hjälper personer som har sömnproblem. På universitetsnivå forskar man i Finland, men också i många andra länder, mycket om sömnens orsaker samt om dess positiva och negativa följder. Vid undersökningar av synskadades sömn har man i USA konstaterat att de har 20-50% mera sömnstörningar än seende. Mardrömmar är också vanligare bland synskadade.

## Individuella behov

Människan sover normalt en tredjedel av sitt liv. Sömnbehovet varierar individuellt och är delvis arvsbundet. Sömnens längd beror på hur stort ett djur är. Då en elefant behöver bara fyra timmar sömn i dygnet behöver människan i medeltal sju-åtta timmar. Små barn och ungdomar i pubertetsåldern behöver, på grund av större avsöndring av sömnhormon, ännu mera sömn. Våra gener styr en tredjedel av sömnbehovet, men vårt

livssätt har en avgörande roll. Om orsaken till sömnlöshet inte beror på sjukdom, förändrad livssituation eller levnadsförhållanden, är det frågan om ideopatisk eller inre betingad sömnlöshet. Sömnen är en naturlig biologisk rytm. Sömnrytmen regleras av hjärnans temperatur, pigghetsgrad, allmänt tillstånd samt av stresshormonet kortison och sömnhormonet melatonin. Ljuset påverkar hjärnans talpkottskörtel som ansvarar för produktionen av melatonin. Ljuset hindrar hormonproduktionen, mörkret igångsätter den. Ljuset gör oss pigga, mörkret trötta. Melatoninet sänker på kvällen kroppstemperaturen vilket gör oss trötta. Sömnbehovet ändras inte, trots att vår livsrytm skulle kräva det. I dag sover barn och fullvuxna betydligt mindre än för fyrtio år sedan. Samtidigt har behovet av kunskap ökat och vi känner oss trötta och stressade. Ju mera kunskap det samlas i nervsystemet, desto mera behöver vi sömn. Lika viktig som sömnmängden är dess kvalitet. Sömnen består av olika faser. Under den djupa sömnfasen bearbetas ny kunskap som inpräglas i minnet. Den så kallade REM-sömnen har en snabbare rytm och under den sker inläring av nya färdigheter och bearbetning av känslor. Det faller sig naturligt att vi i detta skede drömmar. Under REM-fasen förnyas och förstärks också nervfunktionerna, samtidigt som energireserverna kompletteras och kroppens vāvnader förnyas.

## Hjärnan - sömnens dirigent

Listan över sömnlöshetens fysiska och psykiska åkommor i kroppen är lång. En studie i Sverige år 2013 visar att långvarig sömnbrist kan skada och till och med döda hjärnceller. Regelbunden sömnrytm förbättrar hjärnfunktionerna. Hjärnfunktionerna sker under sömnen nästan lika aktivt som i va-

” Sömnrytmen regleras av hjärnans temperatur, pigghetsgrad, allmänt tillstånd samt av stresshormonet kortison och sömnhormonet melatonin.

ket tillstånd. God sömn håller hjärnans- och övriga nervcellernas impulskontakter i skick. I vaket tillstånd skapar hjärncellerna kontakter med varandra av vilka de svagaste dock försvinner under en alltför kort sömn. Vi har alla erfarenheter av att vi efter att ha sovit dåligt lider av minnesförlust och har svårt att skapa- och lära oss något nytt.

Vid djurförsök har man konstaterat att långvarig vaka i stora hjärnans barksikt samlar befintliga nervcellers föreningställen proteinanhopningar som kan hindra impulsens gång. Dessa kan åstadkomma demens. Vi behöver sömn för att hjärnan skall bli av med de slaggämnen som samlas där under dagen och stör dess funktioner. Kroppen producerar olika slags proteiner på dagen och natten. Proteiner som produceras i vaket tillstånd upprätthåller cellfunktionerna, medan de proteiner som produceras under sömnen reparerar uppkomna skador. Om en människa inte sover producerar kroppen felaktiga proteiner och cellerna kan dö. Sömlöshet anses också påskynda avsöndringen av stresshormonet kortison. Liten mängd av kortison i kroppen är nödvändig, men en fortsatt överproduktion förorsakar skada, blodtrycket stiger, insulinproduktionen intensifieras, motståndskraften sjunker, ben tätheten minskar och i kroppen lagras farligt viskeralt fett. Till listan biverkningar kan också bifogas ökad risk att insjukna i diabetes och hjärt- och blodkärlsjukdomar. Sömlöshet kan dessutom förvärra existerande sjukdomar. Förutom fysiska symtom framkallar och förstärker sömlösheten psykiska symtom som till exempel depression.

## Störd sömn

Sömnen kan störas av många orsaker, bl.a. sjukdom, stress, sorger och bekymmer. An-

dra orsaker är oroliga fötter och sömnapne dvs. andningsavbrott under sömnen. Också näringen och dess intagstider, motionsvanor och sovomgivningen påverkar sömnen. Regelbundet återkommande- eller ihållande oljud stör sömnen och kan, enligt senaste undersökningar, vara en bidragande orsak till hjärt- och kärlsjukdomar, hörsel- och balansstörningar, stress samt mentala störningar. Övergången till sommartid förorsakar sömnstörningar för s.k. kvällsmänniskor och skiftarbetare då sömnrytmen förändras.

Studier i Sverige, år 2013, visar att det under sommartiden förekommer betydligt fler hjärt- och kärlsjukdomar samt hjärtinfarkter. Vid långa resor förorsakar tidsskillnaden jet lag och sömnsvårigheter. Som hjälp rekommenderar läkarna melatonin före, under och efter resan. Sovrummet bör om möjligt fridlysas från annat bruk. Elektronisk arbetsapparatur bör inte finnas där. Det lönar sig att satsa på en bra säng och ett bra sovunderlag som ger stöd åt ryggraden samt gör det möjligt för kroppsmuskulaturen att slappna av. Om en dagstupplur blir längre än en halv timme förkortas nattsömnen. För att kunna sova gott behöver man vara trygg och avspänd samt ha lugn och ro omkring sig. Före läggdags är det bra att undvika stora mängder av koffeinhaltiga drycker, alkohol, nikotin och större mängder fet mat. Sömnmediciner hjälper oss över kortare sömnlöshetsperioder, men långvarig användning gör mera skada än nytta. Många, bland dem blinda, tar melatonin som sömnmedicin för att återställa förlorad sömnrytm. Till skillnad från klassiska sömnmediciner skapar det inget beroende. Sömnforskare försöker idag komma underfund med den genbundna mekanismen som påverkar sömnen. Detta skulle möjliggöra framställning av rätt sömnmedicin för de sömnlösa. ●



▲ **Artikelskribenten Arto Vanhanen.**

### **FAKTA: SÖMN**

- Sömn är ett medvetandetilstånd då en organism en kortare tid är synbart medvetslös och inte gensvarar för stimuli. Hjärnaktiviteten kan trots detta dock periodiskt vara mycket hög.
- Sömnens funktion är inte helt utredd, men mycket pekar på att det är en återhämningsperiod då kroppen kan vila och läka medan hjärnan bearbetar intrycken från den föregående vakenhetsperioden.

▼ Hela gruppen från Vasa Svenska synskadade poserar på hotell Viru i Tallinn. Guiden Lia Vahemets har tagit fotot.



TEXT: FEBE MÖRK FOTO: FEBE MÖRK, JORMA PERÄKORPI

## Vykort från Estland

**Vasa Svenska synskadade sänder här ett vykort från Estland där de hälsade på hos såväl synskadeförbund som en av föreningarna.**

**E**N KYLIG MÅNDAGSMORGN kom så äntligen den blå/gula Oravais Trafiks buss till Lyktan i Vasa. Förväntansfulla resenärer klev på bussen och när vi nådde Närpes blev skaran fulltalig, vi var 20 glada resenärer som var på väg till Estland inklusive vår trevliga chaufför, Filip Hästbacka. Eftersom vår inplanerade resa i somras till Norge inte blev av ändrade vi våra planer och vår ordförande Andreas Kanto tog kontakt med både Estlands synskadeförbund, Norra Estlands

synskadeförening och Blind/dövs skolan Hele's School i Tallinn. Planerna tog fart och i samarbete med Oravais Trafik Ab jobbade vi fram en kombinerad studie/sparesa till Estland. Tallinks färja MS Superstar tog oss smidigt över Finska viken till den fina och gamla staden Tallinn. Vi bodde centralt och flott på det 23 våningar höga Sokos Hotell Viru. Där stannade vi i två nätter och tisdagen tillbringade vi hos våra synskadade vänner i Tallinn. Första stoppet var hos det snart 98-åriga

▼ Besök i huset där Norra Estlands Synskadeförening har sin verksamhet.



förbundet. Ordförande Ago Kivilo, förbundets sekreterare Mari Sepp och en äldre dam vid namn Rita Arman tog emot oss med kaffebordet dukat. Ago Kivilo berättade att det finns 16 medlemsföreningar i hela Estland och att det finns 1600-1700 medlemmar! I Tartu finns Estlands hundskola och även en butik för hjälpmedel. I Narva och Kohtla-Järvi finns det fabriker i vilka synskadade jobbar. I Narva gör man tvål som exporteras till Sverige och i Kohtla-Järvi görs korgar och stora borstar, ungefär sådana som man använder i biltvätt och när man sopar gator. I Estlands Synskadeförbunds styrelse sitter 8 personer, förbundets lokal låg i ett hus ganska mitt i stan på andra våningen. Ganska slitet och med många små rum. Staden Tallinn äger fastigheten och förbundet hyr utrymmena. I det rum som vi blev mottagna i ordnades olika samlingar, men inte bara av synskadeförbundet, utan man delar utrymmena med andra organisationer från staden. Förbundet fyller 98 år i december.

## Konsthandverk och idrott

Direkt efter besöket i förbundet körde vi vidare till Norra Estlands Synskadeförening, vars hus var ganska förfallet, men mycket stort. När Estland blev självständigt fick de huset av staden och har sedan dess själva haft renovering på gång, allt i talkoanda. Vi fick en rundvandring av föreningens sekreterare och kunde konstatera att de har många rum att ha aktiviteter i, bland annat fanns det en vävstol och keramikmaterial, för kursverksamhet. Två av de många små rummen upptogs av bordtennis för blinda, ett stort bord i varje rum. Medlemmarna övade flitigt för att delta i mästerskapen nästa år. I nedersta våningen (huset hade fyra våningar) fanns plats för massörer att utöva sin kunskap. De berättade att det fanns 84 blinda massörer



▲ Mari Sepp, sekreterare i Estlands synskadeförbund, ordförande Ago Kivilo och medarbetaren Rita Arman.

i hela Estland och av dem jobbade 18 i Tallinn, där de hann med ca 350 behandlingar/vecka! För att bli massör går man på kurs i 7 månader och för en 45 minuters behandling betalar kunden endast 12 euro!

## Skola för syn- och hörselskadade

Efter lunch fortsatte färden till Helens School, en skola för döva/blinda barn. Det visade sig att barnen som fanns på skolan även hade andra handikapp. Blindskolan grundades 2005 och fick sitt namn av Helen Keller. Skolans ordförande Raissa Keskküla berättade mycket om skolan och om att den var byggd som ett projekt med pengar från USA. Skolan var fräsch och fin och rymmer idag 44 barn och med 13 dagisplatser i samma byggnad. Barnen som kommer från andra distrikt än från Tallinn bor på skolan hela veckan, men till helgen åker de hem för att umgås med sina föräldrar.

Jobbet med döva och blinda barn startade då Estland fick sin frihet 1993. För 12 år sen började barnen med integrerad undervisning och för närvarande har de god kontakt med Blindskolan både i Jyväskylä och i Helsingfors. - Den första ordföranden var från Finland och då hon första gången besökte de Baltiska länderna konstaterade hon att ingen jobbade för dessa barn och då startades arbetet som idag är mycket framgångsrikt. Fördelningen blev så att Finland tog kontakt med Estland, Sverige med Lettland samt Norge och Danmark med Litauen. Idag är det tyvärr endast Estland som upprätthåller den här viktiga verksamheten. De är mycket stolta över skolan och mycket, mycket tacksamma över all hjälp som de har fått från Finland genom åren. Arbetet med döva/blinda barn började dock för 39 år sen och då kom specialister från

USA två gånger/år och hjälpte dem. Raissa Keskküla berättade att tack vare dessa kontakter kunde sen Helens School byggas. Vid alla tre platser berättade ordförande Andreas Kanto och undertecknad om vår verksamhet i Vasa och samtidigt överräckte vi en lykta som minne till dem. Kontakter knöts och vi kunde konstatera att det är viktigt med samarbete, även utanför landets gränser. Dagens tre besök gjorde starkt intryck på oss alla. Vi blev berörda av det vi fick uppleva och kunde ännu en gång konstatera att vi har det bra i vårt land. Till middagen på Hotell Viru hade vi bjudit in tre deltagare från synskadeföreningen och runt middagsbordet kunde vi utbyta verksamhetstips, än på engelska, än på finska eller på våra egna språk med en utmärkt guidning av Estlands bästa svenskspråkiga guide Lia Vahemets.

## Vidare till Pärnu

Efter frukosten dag tre var det så dags att lämna Tallinn för denna gång. Guiden Lia berättade att Tallinn hade anor ända från 1100-talet och namnet var danskt. Tallinn består av 8 stadsdelar på en yta av 159 km<sup>2</sup>, det bor 430.000 människor där av vilka 64% är ester, 24% ryssar, 4% ukrainare, 2% vitryssar och 1% finländare. Resten är av en annan nationalitet. 24 februari firar Estland sin nationaldag och det finns 1,5 miljoner invånare i hela Estland. Gamla stan i Tallinn hör till en av de mest bevarade gamla städer i hela Europa och den är även upptagen på Unescos världsarvslista.

Färden fortsatte från Tallinn i 128 km till Spastaden Pärnu. Vårt mål var Tervis Hälsospahotell och dit nådde vi passligt till lunch.

Sista dagen inleddes med en rundtur i Pärnu med Lia vid micken och vi fick som vanligt en uttömmande information om staden,

som är landets 3:e största stad och fungerar även som landets "sommarhuvudstad". År 1951 blev Pärnu Vasas vänort. År 1838 byggdes det första badhuset i Pärnu och detta var början på en lång spa-karriär för Pärnu. I Pärnu bor idag 40.500 invånare. Fredag morgon kl.9.30 stod chaufför Fi-

lip Hästbacka redo bredvid sin buss och vi tog avsked av vår kära guide Lia Vahemets. Prick klockan 22.30 stannade Filip så bussen utanför Lyktan i Vasa och vi kunde bara konstatera att ännu en resa var till ända och alla var lyckliga och glada över resan, dess innehåll och gemenskapen med varandra. ●

## Synskadade i mellersta Nyland besökte Ateneum

TEXT: NINA LIEMOLA FOTO: DITACTA.TUM-BLR.COM

**T**ISDAGEN DEN 18.11 gjorde Svenska synskadade i Mellersta Nyland ett studiebesök till Ateneum. Vi besökte Fokusutställningen "Ängeln" som är en utställning för flera sinnen utarbetad för blinda och synskadade personer.

Fokusutställningen presenterar en flersinnesmetod som utvecklats av kroaten, konsthistorikern Nataša Jovicic, där man genom beröring och syntolkning kan studera en målning.

Ateneums Fokus utställning presenterade Hugo Simbergs målning "Sårad ängel" (1903) olja på duk, 127 x 154 cm.

Noterat på utställningen av Mellis medlemmar var att man bör ta bra tid på sig att studera verket, det fanns endast ett par hörlurar med svenskspråkig audioguide och verket presenterades i en viss ordning vid reliefbilderna (4 st) vilket möjliggjorde att endast en



▲ **Ett diagram ritat av Zrinka Ostovic med Simbergs sårad ängel som förlaga.**

person kunde studera tavlan vid verket per gång. Golvytorna vid utställningen var behagliga att promenera på då det inte fanns några trösklar eller trappor i utrymmet.

Ateneum är väl beläget i centrum av Helsingfors och personer med synnedsättning som besöker Ateneum i terapeutiskt syfte i grupp har fritt inträde till utställningen. ●



## AKTUELLT

### Enklare att ansöka om handikappbidrag

**F**ORTSÄTTNINGEN SKA BEVILJANDET av handikappbidrag för personer över 16 år inte längre förutsätta särskilda kostnader, utan förutsättningen ska enbart vara olägenhet, hjälpbehov, behov av handledning och tillsyn som sjukdomen, lytet eller skadan medför.

I fortsättningen ska särskilda kostnader höja beloppet av alla handikappförmåner. Handikappförmånen för personer under 16 år bestäms så här redan nu.

Vårdbidrag för pensionstagare ska inte längre ges enbart på grund av särskilda kostnader, utan förutsättningen för att bidraget ska beviljas ska alltid vara hjälpbehov eller behov av handledning och tillsyn. För närvarande kan vårdbidrag för pensionstagare också beviljas på grund av enbart särskilda kostnader. Med ändringen minskar betydelsen av särskilda kostnader och när förmånen beviljas

bedömer man tydligare den sökandes behov av bidrag. Dessutom ska bestämmelser ingå i lagen om vilka särskilda kostnader på grund av sjukdom eller skada FPA ska beakta i sin bedömning av nivån på handikappförmånen. Det ska gälla kostnader för exempelvis hemtjänst, läkarbesök, mediciner och rehabilitering, som den sökande själv betalar.

Ändringarna siktar till att avlägsna olägenheter som upptäckts i riktandet av handikappförmånerna och öka enhetligheten mellan de olika förmånerna. För närvarande påverkas beviljandet av handikappförmånen av de särskilda kostnader som den sökande redan har svarat för och kan rikta till FPA.

Mindre bemedlade som behöver bidrag har inte alltid utan bidrag kunnat skaffa de tjänster som berättigar till särskilda kostnader. Därför har den sökandes egna till-

gångar i praktiken påverkat hur bidraget riktas. Männskor som bor i olika delar av Finland har också haft olika möjlighet att skaffa tjänster. Efter ändringen ska beviljandet av bidrag bli mer jämlikt exempelvis mellan personer som lider av samma sjukdom.

Ändringen kommer att öka antalet mottagare av handikappbidrag med grundbelopp med omkring 10 000 personer fram till slutet av 2020. Vårdbidraget för pensionstagare kommer att något förskjutas mot ett förhöjt bidrag, och antalet personer med det lägsta respektive det högsta vårdbidraget kommer att sjunka en aning. Reformen kommer att gälla nya ansökningar om handikappförmån.

Utbetalningen av de handikappförmåner som har gått till betalning ska fortsätta på nuvarande grunder fram till nästa justering. ●

Källa: stm.fi

# Ratificera FN:s handikappkonvention nu!

**F**N:S GENERALFÖRSAMLING GODKÄNDE konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning i december 2006. Finland var bland de första som undertecknade konventionen 2007. Konventionen trädde i kraft internationellt 2008 och EU ratificerade den 2010.

Nu har konventionen ratificerats av 151 länder, bland dem 25 av EU:s medlemsstater. Av EU-länderna fattas endast Finland, Irland och Nederländerna. I och med underteckningen har Finland förbundit sig att ratificera konventionen och ratificeringen har redan omnämnts i två regeringsprogram. Arbetet för ratificeringen är nu på slutrakan, men risken är stor att processen kör fast ifall den nuvarande riksdagen inte slutför de nödvändiga förändringarna i lagstiftningen.

Det stämmer att den finländska lagstiftningen inte fullständigt uppfyller FN-konventionens krav. Lagen om självbestämmanderätt, som är under behandling i riksdagen, kommer ändå att avlägsna det största hindret för ratificeringen. Det som nu egentligen fattas är beslut och genuin vilja. Låt oss inte lämna det här som ett arv till nästa regering. Att vi inte ännu ratificerat konventionen är en skam för Finland som ett nordiskt land och som medlemsstat i EU.

Personer med funktionshinder har samma grundrättigheter och mänskliga rättigheter som alla andra. Trots det förekommer diskriminering mot dessa personer exempelvis då det gäller arbete, service, utbildning och tillgänglighet. De funktionshindrades röst förbises stän-

”

**Konventionen förstärker märkbart gruppens rättsskydd och delaktighet**

digt, även i sådana ärenden som påverkar deras liv i stor grad. Konventionen förstärker märkbart gruppens rättsskydd och delaktighet i ärenden som berör dem.

Handikappforum rf är en samarbetsförening för 30 finländska handikapporganisationer. Föreningen representerar över 300 000 finländare med funktionshinder. ●

## Gunilla Löfman återvald i SAMS styrelse

**S**AMS - SAMARBETSFÖRBUNDET kring funktionshinder valde på sitt höstmöte den 19.11.2014 ny styrelse för verksamhetsåret 2015. Höstmötet valde följande personer till styrelsen år 2015:

Ordförande: Tor Wernér  
Vice ordförande: Inger Karlsson  
Ordinarie styrelsemedlemmar: Tor Wernér (Hörsel), Gunilla Löfman (FSS), Inger Karlsson (FDUV), Christer Rönnlund (Psykosociala för-

bundet) och Monica Björkell-Ruhl (Bamsegruppen).  
Suppleanter: Birgitta Kronberg (Hörsel), Karl-Oskar Skogster (FSS), Ossian Wassborr FDUV, Bodil Viitanen (Psykosociala), Muluken Cederborg (Hörsel). ●

# En läs-TV behöver inte kosta multum!

**L**ÄS-TV:N HÖR TILL de mer omtyckta hjälpmedlen för personer som lever med en synnedsättning. De har dock två stora nackdelar, kostnaden och klumpigheten. Aviris billigaste modell av läs-tv kostar 2595€ och samhället ersätter sällan kostnaderna för dem.

På FSS kansli har vi byggt en helt funktionsduglig läs-tv för under 600€. Vi använde oss av en iPad, ett stativ från Belkin och applikationen Vision Assist. Resultatet blev riktigt bra och erbjuder bra förstoring. Den händige kan säkert använda någonting annat än just Belkins stativ och såldes få ner kostnaderna ännu mera. Nyckeln till användarvänligheten i vår konstruktion är dock Belkins stabilitet, vilket



är A och O för att få en bra läsupplevelse.

Om man vill ha ännu större förstoring än vad iPadens skärm erbjuder så kan man koppla den vidare till en tv-skärm, både trådlöst och med sladd. Riktigt lika bra förstoring som en läs-tv i prisklassen 5000€ erbjuder inte vår konstruktion, men

ett sätt för flera att ha möjligheten att äga en läs-tv.

Inköpslista:

Ipad Air 360€

Belkin Stage 200€

Vision Assist 3,99€

Har ni vågarna förbi kansliet är det bara att knacka på och komma och pröva vår konstruktion. ●

## Synskadade i Svenskfinland cirka 5000

**A**NTALET SYNSKADADE I Svenskfinland kan fortfarande uppskattas till 5000 till antalet, menar Matti Ojamo, forskningschef på det nationella Synskaderegistret.

Enligt uppskattningar som baserar sig på en kompromiss av olika beräkningar med utgångspunkt i Synskaderegistret, övrig nationell befolkningsstatistik och de-

mografiska forskningsresultat finns det 80 000 synskadade personer i Finland. Av dem kan man anta att 10 000 är blinda och de övriga har olika former av synnedsättningar.

- Synnedsättningar är starkt anknutna till åldersstrukturen och blir vanligare ju äldre åldersgrupper man betraktar. Den svenskspråkiga befolkningen är något äldre

än den finskspråkiga, varför man kan anta att det finns en aning fler synskadade bland svenskspråkiga, menar Matti Ojamo.

Enligt Världshälsoorganisationen WHO:s uppskattning finns det cirka 180 miljoner synskadade i världen. Av dem är 40-45 miljoner blinda och resten har olika former av synnedsättning. ●



## AKTUELLT I DISTRIKTEN

### Svenska Synskadade i Mellersta Nyland

Svenska synskadade i mellersta Nyland r.f. informerar:

- SsmN r.f. styrelse för år 2015 är:

Sune Huldin, ordförande  
Kenneth Ekholm, vice ordförande

Ledamöter:

Monica Andersson

John Campbell

Ulla Jensen

Seppo Tossavainen

- Viktigt meddelande: Mellis telefonnummer 09-612 1779 kommer automatiskt att sluta fungera vid årsskiftet och vi kommer att ha numret: 0400 269 553.

Verksamhet december 2014

- Julfest på Mellis  
8.12. Kl. 13.00 Julfest på Hörnan, SSS Lucia besöker oss, lotteri, julgröt och glögg. Varmt välkomna alla medlemmar! Förhandsanmälan: 0400 269 553 el. kansliet@ssmn.fi

- SsmN r.f. har jultängt från 15.12 och vi fortsätter verksamheten igen måndagen den 12.1.

Verksamhet i januari 2015

- 10.1 Mamma Mia musikalerna på Svenska Teatern. Biljetterna slutsålda, du kan höra dig för eventuella avbokningar tel. 0400 269 553.
- 12.1 kl. 13.00 Stolgymnastik med Mari
- 22.1 Temakväll - Mat

Verksamhet och samarbete

- År 2015 kommer SsmN r.f. att inleda samarbete med Praktikums närvårdarlinje och vi får hjälpande händer till våra evenemang och kurser.

Tilläggsinfo om kommande evenemang och kurser finns på medlemsbandet, Facebook och hemsidor. Vi skickar även info till FSS diskussionsgruppen på nätet, samt e-post och sms till dem som önskar.

- Meddela oss även om du önskar hjälpa till i klubbverksamheten med till exempel bakning, punktskrift, kamrattstöd eller varför inte fungera

som värdinna eller värd på våra medlemsträffar.

Kontakt kansliet:

tel. 0400 269 553 eller epost: kansliet@ssmn.fi

### Svenska synskadade i Västnyland

Svenska synskadade i Västnyland rf. informerar att

- Bowling-spelarna samlas torsdagen den 4 dec. 2014 kl. 17.00 i Ekenäs Bowlinghall
- Boccia tränas igen fre 5 december kl. 14-16.00 i Seminarieskolans gymnastiksal, Ekenäs.
- Syntolkad film i Lyan to. 10 december kl. 17.30.

Kontakta vid behov Jessica Holmlund tfn 044-0379640.

- Föreningens julfest firas lö. den 13 december -14 med början kl. 13.00 i rest. GH, Björknäsgatan 12 i Ekenäs. Det blir julbetonat program och läcker julmat: Förrätten serveras till bordet, skinkan och lådorna serverar man sig

själv innan kaffe med julkaka bärs fram. Pris: 30 euro/person. Anmälning senast fre. 5 december till Eeva Hanner, tfn 050-595 4946 eller till Birgitta Nordström, tfn 044-336 8060.

- Årets första månadsträff infaller lö den 10 januari 2015 kl. 13.00 i Lyan.
- Boccia-träningen inleds den 16 januari 2015 kl 14.00. Se platsen ovan.

Vi i distriktsföreningen Svenska synskadade i Västnyland rf. önskar alla en God Jul och ett Gott Nytt År 2015.

## Vasa Svenska synskadade

- Trivselcafé Mimosel i samarbete med Folkhälsan avslutar höstterminen onsdag 17.12 kl.13-15. Välkommen med till ett Mimosel-julcafé hälsar Tina och Maj-Britt!
- Balansträning i samarbete med Folkhälsan avslutar höstterminen onsdag 4.12 kl.10-10.45.  
IT-undervisningen
- Har du speciella problem med din dator, telefon eller surfplatta tveka inte utan ta kontakt med Andreas Kanto, tfn 050-537 6110, så hjälper han dig!

På den internationella handikappdagen, onsdag 3.12 kl. 10-15 ordnades en mässa i Botniahallen i samarbete med Vasanejdens föreningar, Vasa stads tillgänglighetsombud, handikappråden i Korsholm och Vasa, Korsholms kommun och Vasa Stad.

- Föreningens julfest hålls på Norrvalla i Vörå, Björns Matstudio, lördag 13.12 kl.16. Trerätters middag och gemensam buss enligt följande tidtabell:  
Kristinestad, K-Selleri, kl.13.00  
Närpes, busstation, 13.30  
Rangsby, Strandvägen, 13.50  
Korsnäs, Kommungården, 14.10  
Petalax, Strandvägen, 14.25  
Solf, service, 14.40  
Lyktan, Vasa, 14.55  
Smedsby, Pellas, 15.00  
Kvevlax, backen, 15.10  
Vörå, 15.30  
Björns Matstudio, Norrvalla, 15.40  
Kommer du från annat håll betalar föreningen självrisikandelen med färdtjänsten. Julklapp á 5€ med! Sång och musik av Marja-Lena Södergård och Sven Thors. Allsång och gemenskap. Pris: 25€/person (både mat och buss)  
Sista bindande anmälan är 2.12 före kl.14.  
Välkommen med på fören-

ingens julfest och avslutning av höstterminen!

Kansliet håller julstängt 22.12 2014-8.1 2015. Febe är på jobb igen från och med 12.1 2015 kl. 9!

Styrelsen för VSS och Febe önskar alla läsare och personalen på FSS en Fridfull Julhelg och ett jättefint Gott Nytt År 2015 !

- Torsdagen den 15.1 2015 kl. 10 startar punktskriftsverksamheten på nytt och fortsätter som vanligt varannan torsdag hela vårterminen.
- IT-undervisningen startar på nytt efter nyår torsdagen den 22.1 kl. 10 med kurs i bankbetalning. Sista anmälningssdag till kursen görs den 15.1 och samtidigt bör du meddela vilken banks betalning som du önskar undervisning i. Anmälan görs till Febe Mörk, tfn 045-3213320. När övriga kurser startar, kolla medlemsbandet!
- Vi ser musikalen Mamma Mia på svenska Teatern i Helsingfors 6-7.2 2015. Resan görs i samarbete med Oravais Trafik som reserverat A-platser på parketten till oss. Föreställningen syntolkas. Vi reser tillsammans med NÖSS. Detaljerad info senare.
- Tisdag 17.2 planerar VSS för en resa till IKEA i

Tammerfors. Resan görs i samarbete med NÖSS och Oravais Trafik. Närmare info senare.

Undrar du över någonting, tveka inte utan ta kontakt med oss! Distriktssekreterare Febe Mörk, tfn 045-321 3320 eller ordförande Andreas Kanto, tfn 050-537 6110. Alla anmälningar görs till Febe under kontorstid, måndag – torsdag kl. 9-14 på telefon 045-321 3320 eller per e-post: [vasasynskadade\(at\)gmail.com](mailto:vasasynskadade@gmail.com).

Du hittar även info om oss på [www.fss.fi/sv/distriktsforeningar/vasa](http://www.fss.fi/sv/distriktsforeningar/vasa) samt på vår facebook sida [www.facebook.com/vasasynskadade](http://www.facebook.com/vasasynskadade).

## Ålands Synskadade

### Aktiviteter

- Borstbindningskurs på Ankaret måndagar kl. 11-14. Nya medlemmar, även stöd- jande, är välkomna!
- Punktskriftskurs på Ankaret onsdagar kl. 12.30-15. Både nya och gamla medlemmar är välkomna med!
- Boccia på Ankaret tors- dagar kl. 12-15. Vid frågor kontakta Fjalar Nylund på tfn 21882.

- Simning på Folkhälsans Allaktivitetshus, fredagar kl. 12-13. Både nya och gamla medlemmar är välkomna!

- Bowling ännu en gång tis- dagen den 16.12 kl. 14-15 på Idrottsgården, hör av dig till Bettina om du är intres- serad!

- Mimosel på Folkhälsans Allaktivitetshus tisdagar kl. 9.30-11.30.

- Månadsträffar på Ankaret kl.18.00 andra måndagen i månaden. Mera info i lokala tidningarnas kalendrar samt i taltidningen.

- Julfest på Ankaret den 17 december, mera info i lokal- tidningarnas kalendrar och i Taltidningen längre fram.

### Syntolkning

- Syntolkningen fortsätter som vanligt med teaterbesök och biobesök. Har du öns- kemål, hör av dig till orga- nisationssekreterare Bettina Gröning.

### Kontaktuppgifter:

Organisationssekreterare Bettina Gröning är anträffbar på Ankaret, Johannebovä- gen 7, måndag-tisdag, tors- dag-fredag kl. 9.00-13.00.

### Telefonuppgifter

Ankaret, tfn 018-19670  
Mobil: 0457 34 38 950  
E-post: [aland.syn@aland.net](mailto:aland.syn@aland.net)  
Organisationssekreterare Bettina Gröning

Vi önskar alla en riktigt God Jul & ett Gott Nytt År!

## Norra Österbottens Svenska synskadade

Ett varmt TACK till er alla som ställt upp och varit en- gagerade i våra mässor, utställningar och informa- tionstillfällen i samband med blindveckan!

- Handarbetsgruppen "Rät- stickorna" samlas till höst- terminens sista träff, månda- gen den 8.12 kl 12. Vi ställer i ordning för julbasaren.

- Julbasar på Fyren hålls måndagen 8.12 kl 13-15.30. Försäljning av handarbeten, hantverk och hembakade produkter. Dessutom blir det snabblotterier och kaffeser- vering med jultårta. Gåvor mottas med tacksamhet. Passa på att handla julklap- parna och fyll frysen med goda kakor inför julen!

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

- Onsdagen den 10.12 blir sista vattengymnastik-till- fället före julen. Grupp 1 kl. 11.45 och grupp 2 kl. 12.30.

- Även träningen i kondi- tionssalen på Östanlid hålls sista gången före jul onsd- agen den 10.12 kl. 11-12.

Julfesten firas på Villa Elba i Karleby, fredag 12.12 kl 13- 17. Stämningsfullt program

och traditionell julbuffé à 20 euro. Bussen (à 5 euro/person) kör enligt följande tidtabell:

11:30 Munsala

11:40 Nykarleby

12:00 Jakobstad

Larsmo alt. Kronoby

12:45 Villa Elba

Anmälan och mera info via Ann-Sofie Grankulla, tfn 7234 880 eller 050-3795 658.

- Mimoselgruppen för damer med Ann-Mari Ekstrand, samlas onsdagen 17.12 kl. 13 på Fyren till en träff med julstämning.

- Ungdomsgruppen har träff prel. onsdagen 17.12 kl 18. Vi diktar och skriver julrim, njuter av glögg och god julmat. Ta med en julklapp à 2 euro. Mera info via e-posten.

- Kansliet är stängt mellan jul och trettondagen, 20.12.2014-7.1.2015.

- Vi inleder det nya verksamhetsåret med föreningsträff på Fyren, tisdagen 13.1 kl 14, alltså på Tjugondag-Knut då vi sjunger julen ut.

- Vattengymnastiken på Östanlid i samarbete med Folkhälsan startar igen 14.1.2015.

- Avslappnings- och balanskursen med Peter Appel inleds på vårterminen 15.1.2015 kl 10.30-12.

- Föreningen ordnar i samarbete med Vasa Sv. Synskadade r.f. och Oravais Trafik en tvådagars resa 6-7.2 2015 till

musikalen Mamma Mia, som uppförs på Svenska Teatern i Helsingfors. Föreställningen syntolkas.

- I början av nästa år har vi planerat en Ikea-resa till Tammerfors tillsammans med Vasa Svenska Synskadade. Preliminärt datum är 17.2.

- Anmälan om deltagande i våra olika evenemang och aktiviteter görs till Ann-Sofie Grankulla, tfn 7234 880 eller 050-3795 658.

- Mera information om verksamheten i medlemsbandet och föreningsspalten i Österbottens Tidning på lördagar eller på [www.fss.fi](http://www.fss.fi) under länken distriktsföreningar och Norra Österbotten. Välkomna med på våra träffar!

Styrelsen och Ann-Sofie

Julhälsning:

När vi idag sänder iväg vår julhälsning tänder vi alla ljusen i vår Fyr. Med strålglassen från Fyren vill vi sprida värme, glädje och julstämning till er alla!

Styrelsen för Norra Österbottens Svenska Synskadade r.f. tackar medlemmar och personal både inom NÖSS, de andra distriktsföreningarna och förbundet FSS för gott samarbete under det gångna året och samtidigt tillönskar vi alla:

En God Jul och Ett Innehålls- och Framgångsrikt Nytt År 2015!

Ann-Sofie Grankulla och Nina Strömsnäs på Fyren önskar alla En Fridfull Julhelg och Ett Gott Nytt År!

## Åbolands synskadade

Julfesten blir tisdagen den 16 december på centret klockan 15.00. Finska landslagskocken Tommy Gråhn kommer och kockar för oss så gott har det lovats. Sune Huldin står för julmusiken.

- Priset för julfesten är 20 euro per deltagare vilket inkluderar transport tur och retur på rutterna Pargas-Åbo och Kimito-Åbo. Varmt välkommen och anmälningar till Birgitta på telefon 0405 867 179 eller Gun på telefon 0400 336 630.

Åbolands synskadade r.f. önskar alla medlemmar, distrikten och Förbundets personal samt styrelse en riktigt fridfull jul och ett gott nytt år. Vi tackar även vördigt alla bidragsgivare för stöden och samarbetet som gör det möjligt att fortsätta verksamheten för våra medlemmars väl.

Med julhälsningar, styrelsen

## Svenska synskadade i Östnyland

- Vi tackar representanterna för förbundets styrelse och personal för en upplysande och trevlig samvaro på vårt styrelsemöte tisdagen den 4.11. Svenska Synskadade i Östnylands styrelse.

- Svenska Synskadade i Östnyland r.f:s julfest är måndagen den 15.12 kl. 17.00 på restaurang Hanna-Maria, Mellangatan 6, Borgå. Vi äter julfestmiddag och Lucia kommer på besök. 10€/person. Anmälningar senast den 8.12 i Borgå till Stina tfn 0400 596 250 eller Catharina på tisdagar kl. 9-13 tfn 019- 581 115. Lovisaborna anmäl till Jonas tfn 040 964 4672.

Välkommen!

- Svenska Synskadade i Östnyland r.f:s distriktssekreterare Catharina Ståhlberg är på Kajutan alla tisdagar kl. 9-13, tfn 019-581 115.
- Har du problem eller frågor om PratSam kontakta Fredrik Lundin tfn 045 113 4082 och har du IT-problem eller frågor ring IT-stödperson i Östra Nyland Rolf Gustafsson tfn 040 539 2525.

### ANNONS

## Inbjudan till Brailledagen 2015

Det är dags för det traditionella Brailledagsfirandet igen! Denna gång firar vi tisdagen den 13 januari 2015 på Mellis verksamhetscenter Hörnan, Parisgränden 2 A i Helsingfors, med start klockan 18. Förutom att årets Brailör kungörs blir det också trevligt program, samvaro och kaffeservering. På grund av trakteringen vill vi att du anmäler dig senast fredagen den 9 januari till Tessa Bamberg, telefon 050-462 3181 eller 044 712 3024.

Varmt välkommen med på en trevlig träff!

# ANNONS



De Blindas Vänner önskar alla synskadade,  
synskadades intresseorganisationer samt övriga  
intressegrupper

God Jul och Gott Nytt År 2015”.



## KONTAKT

# 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 Bengt Ahlvik  
Telefonnummer: 044-777 8694  
(telefontid tisdagar 14-16)  
E-post: [bengt.ahlvik@fss.fi](mailto:bengt.ahlvik@fss.fi)



Organisationsledare Matthias Jakobsson  
Telefonnummer: 044 080 8004  
E-post: [matthias.jakobsson@fss.fi](mailto:matthias.jakobsson@fss.fi)

**Vi lyssnar på alla tankar och idéer om vårt förbund!**



# *GOD JUL*

**Vi önskar alla medlemmar och  
samarbetsparter en fridfull jul och  
ett inspirerande nytt år 2015!**

**Kansliet håller stängt från och med  
den 22.12.2014 till 7.1.2015 klockan  
09.00.**

**Vi träffas igen efter nyår!**

