3 Gör en upptäcktsresa i vardagen med AI

10 Anhöriga kan också behöva stöd

12 Medlemsbandets redaktör berättar om 60-åringen

Synvinkel

5 • 2026 SYNFÖRBUNDETS TIDNING



4 Får jag fresta?

I tidningen

5 • 2026

LEDARE

3 Mycket mera än ett hjälpmedel

ARTIKEL

4 ”Enkelt, gott och självständigt”

OMTANKEN

10 Anhöriga med hela vägen

ARTIKEL

12 Bandet till medlemmarna

TEKNIKTIPSET

22 Synanpassa din nya telefon

AKTUELLT

24 Ny kanal för varningsmeddelanden
Syntolkad teater på svenska
Nya sätt att läsa på Ode
100 år med Barnens By
Ny version av MittKanta

AKTUELLT I DISTRIKTEN

25 Medlemsföreningarnas notiser

Synvinkel

Synvinkel är Synförbundets tidning.
Tidningen utkommer med 6 nummer per år i svartskrift och i punktskrift samt som taltidning, pdf-tidning och rtf-fil.
Se www.synforbundet.fi.
Kan också beställas som e-postbilaga.
Årgång 115.

Ansvarig utgivare:
Finlands svenska synförbund rf
Parisgränden 2 A 1, 00560 Helsingfors
Tfn 09-696 2300

Ansvarig redaktör:
Christian Hellman, tfn 044-712 3017
christian.hellman@synforbundet.fi

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

Prenumerationer och adressändringar:
Synförbundets kansli
tfn 09-6962 300
info@synforbundet.fi



På pärmen: En solig sommarbild av en leende kvinna med ljusbrunt hår som sitter på gräsmattan framför en stor vinbärsbuske. Hon är klädd i en rosa t-skjorta och jeans under ett orange förkläde. Hon håller fram en gyllenbrun smulpaj med röda bär. Foto: Tanja Cederblom.

Mycket mera än ett hjälpmedel



Christian Hellman
redaktör

Som redaktör för Synvinkel har jag haft glädjen att få träffa och tala med många av er. En sak jag fått höra rätt ofta är hur tungt det ibland kan kännas att be om hjälp, hur vänliga människorna omkring en än är. För somliga har ledarhunden varit lösningen, för andra den vita käppen. Nu finns det ett nytt hjälpmedel som kompletterar dem: artificiell intelligens. Med den här texten vill jag inspirera och uppmuntra dig att ge AI en chans att visa vad den går för, särskilt inom områden du kanske inte tänkt på ännu.

Nästan allt jag har läst om AI och synnedsättning handlar om AI som hjälpmedel. Och visst kan det vara befriande att få fråga om minsta lilla sak när som helst, utan att känna att man är till besvär.

Men livet innehåller så mycket annat också. Här tänker jag på sådant där funktionsnedsättningen inte nödvändigtvis står i centrum, till exempel personliga intressen – sådant som drivs av din egen nyfikenhet och upptäckarlust.

Missförstå mig inte. AI är ett utmärkt hjälpmedel, men den är också en skicklig assistent och en god samtalspartner. Just här finns mycket av det nya, värdefulla och roliga med AI.

Många ser fortfarande AI som en avancerad uppslagsbok. Det är inte helt fel tänkt, men den kan erbjuda mycket mer än svar. Du kan diskutera lite vad som helst med en AI, från världspolitik till skvaller eller krukväxter. Du behöver inte ens veta vad du vill tala om, utan kan börja prata med den som med en gammal bekant. Eller varför inte vända på steken och be den ställa frågor till dig? Vem vet – kanske hittar ni något oväntat att tala om tillsammans. Ingenting ersätter förstås äkta mänsklig kontakt, men för dem av oss som inte har någon att prata med kan en AI fylla en del av tomrummet och minska känslan av ensamhet.

AI kan också hjälpa till med otaliga praktiska göromål, såsom att förbereda butiksbesöket, planera resan när du ska hälsa på någon, kontrollera något du hört på radion, komponera en visa, snickra ihop limerickar eller rentav lära dig ett nytt språk. Här är det bara fantasin som sätter gränserna.

Jag förstår att det kan vara svårt att komma igång, men jag vill verkligen inte att personer med synnedsättning ska hamna på efterkälken i den här tekniska utvecklingen. Särskilt inte nu när det äntligen finns ett redskap som genuint kan öka delaktigheten och självständigheten i vardagen på så många områden.

Så börja smått om du vill, men försök ändå börja. Om inte i dag, så kanske under den här veckan? Jag tror att du snart upptäcker, som jag själv gjort, att det finns så mycket mer nytta och glädje att hämta än man först skulle tro. Lycka till på upptäcktsfärden!

”Enkelt, gott och självständigt”

Bodil Cederblom-Hedström har aldrig kunnat se, men har många andra strängar på sin lyra. Nu är hon aktuell med en egen kokbok för personer med synnedsättning. Boken heter Från punkt till punkt i köket och finns tillgänglig både i en punktskrifts- och en svartskriftsversion. Synvinkel talade med Bodil om boken och lite om likheter mellan hästar och män också.

TEXT: CHRISTIAN HELLMAN

En kväll i september i fjol satt **Bodil Cederblom-Hedström** i sitt hem i Pedersöre och bläddrade i Kokpunkten, en kokbok i punktskrift som hon ofta använt sig av. Hon letade efter något att laga till kvällsmat. Då slogs hon plötsligt av en idé.

– Jag är ju arbetslös, matlagningsintresserad och själv synskadad, så kanske jag skulle kunna skriva en ny kokbok för personer med synnedsättning?

Bodil är 39 år och har varit helt blind sedan födseln. Hon föddes för tidigt.

– Kort sagt hann inte ögonen med i utvecklingen. Det var i tidigaste laget, men nog blev jag ju tämligen till folk.

Familjen har drivit en ridskola i över 30 år, men för tre år sedan togs beslutet att lägga ned verksamheten. Då gick Bodil ner till halvtid i stallet och anmälde sig som arbetssökande. Något arbete som passar henne har tyvärr ännu inte dykt upp.

Redan dagen efter att hon hade fått bokidén, tog Bodil kontakt med verksamhetsledare **Ann-Sofie Grankulla** vid Norra Österbottens Svenska Synskadade (NÖSS) för att fråga om en kokbok kunde vara något att fundera på.

– Ann-Sofie tyckte att det var en riktigt bra idé. Sedan började jag genast med planeringen och allt fortsatte därifrån.

Nu har Bodils kokbok kommit ut. Den heter Från punkt till punkt i köket och har tryckts både i punktskrift och i svartskrift.

47 beprövade recept

Bodil beskriver själv sin kokbok så här:

– Egentligen kan man säga att det är en allmän kokbok med bakverk och sallader och varmrätter och soppor och allt möjligt. Och så innehåller den också ett avsnitt med kökstips, alltså vinkar om sådant som underlättar arbetet i köket.

Bodil skrev kokboken för personer med synnedsättning, främst i Svenskfinland. Huvudtanken är att den ska vara tillgänglig och att recepten lämpar sig för just dem.

– Ledorden genom hela projektet har varit enkelt, gott och självständigt. Det ska vara recept på rätter som du ska kunna göra helt oberoende av köksvana och synnedsättning. Trots att boken innehåller



lite av allt så får inget recept vara för invecklat eller ha för många steg.

De 47 recepten i boken kommer från flera håll.

– Många är egna recept som jag har samlat på mig genom åren. Några har jag fått av släktingar – bland annat ett recept av min farmor, vilket ju är lite kul. Och jag har också fått några av medlemmar i NÖSS.

Arbetet tog drygt ett år. Bodil skrev inte på heltid, för hästarna i stallet tar fortfarande en del av hennes tid. Ändå blev det några timmar om dagen. Hon började med att gå igenom sin receptmapp och valde ut det som kunde passa.

– Jag provlagade först alla rätterna som finns i boken och några till. På så sätt kunde jag konstatera vad som fungerade och vad inte. Först sedan började jag skriva ned och förtydliga instruktionerna.

Hennes egen favorit i boken är kycklingstrimlor med pepparsås.

– Den blir riktigt bra. Visserligen är jag kanske jävig nu, men jag tycker faktiskt så.

När är smöret gyllenbrunt?

Det var Bodils mamma som lärde henne de allra enklaste grunderna i matlagning. Därefter har Bodil prövat sig fram och utvecklat sin kunskap på egen hand. I dag är det hon som är kocken i familjen. Hon är gift med **Kristian** och har en bonusson, **Lucas**, som är elva år. Helst lagar hon mat åt familjen och vännerna.

I många kokböcker anges hur maten ska se ut – till exempel att man ska steka något tills det är gyllenbrunt. Sådana instruktioner är svåra att följa för den som inte ser. Bodil mäter i minuter i stället.

– Till exempel att bryna i cirka tre minuter, eller att steka på låg värme i cirka fyra minuter.

Bodil tar också hörseln till hjälp i köket.

– När du smälter smör i stekpannan så hörs det ju väldigt tydligt när det börjar fräsa. Då är smöret smält. Och vattnet puttrar ju hörbart när det börjar koka.

När Bodil vill ha exakta mått så använder hon en talande våg. Annars lär man sig ganska mycket på höft, säger hon.

– Till exempel brukar jag tänka att 50 gram är ungefär lika brett som ett pekfinger.

Hon betonar också vikten av att man har en fast ordning i köket.

– Det är utan vidare viktigt att du skapar dina egna rutiner. Jag vet att där, på just den platsen i skåpet, har jag det och det, och i det andra skåpet har jag det och det. Det måste finnas en viss ordning.

Till kökstipsen i boken hör hur man använder ugnen tryggt och säkert.

– Säkerheten med en ugn är ju A och O i köket. Att man till exempel använder långa ugnsvantar är avgörande. Och något som många tyvärr inte tänker på är att man alltid ska lägga in alla vassa knivar och saxar med spetsen neråt i diskmaskinen.

Bodil är försiktig med knivar. Själv använder hon ingen större kniv än en grönsakskniv. Kött som kräver en större kniv får hennes man skära, och det är också alltid han som grillar.

– Han jagar både älg och rådjur, så vi brukar skämta att han jagar mat och jag lagar mat.

Även om tipsen hjälper, finns



Släpp med dopp. Publiceringen av Från punkt till punkt i köket firades med boksläpp i gott sällskap på Fyren. Foto: Helena Lund.

det sådant som är svårt att göra i köket när man inte ser. Bodil har ett exempel:

– Att smälta gelatin är inte lätt, så där får man nog räkna med några försök innan det blir riktigt bra.

Bodil har också börjat bekanta sig med Be My Eyes och Seeing AI, appar där telefonen berättar vad kameran ser. Hon kan dem inte fullt ut ännu, men hon är på gång.

Semlor med kökshandduk

Inte ens i Bodils kök går allting alltid som planerat.

– Nog misslyckas alla med ett recept ibland. Det händer nog. För inte länge sedan bakade jag en kaka som helt enkelt inte höjde sig. Den bara sjönk ihop och ingen vet egentligen varför.

– En annan gång skulle jag baka semlor och ställde in bakplåten med semlorna i ugnen. När jag kollade läget efter tio minuter märkte jag att de hade blivit lite brända. När jag lade in nästa plåt tänkte jag därför att jag väntar bara åtta minuter den här gången. Det som jag missade helt var att det också åkte in en kökshandduk med den andra plåten. Så när jag öppnade ugnsluckan åtta minuter senare så var det nog lite rökigt. Brandvarnaren började larma och kökshandduken var alldeles kolsvart. Min man råkade vara hemma då, så vi öppnade fönstret och vädrade en stund, så det gick bra till slut.

Hur smakade semlorna?

– Det tog vi aldrig reda på.

Från punkt till punkt i köket lanserades på en tillställning arrangerad i NÖSS utrymmen den 15 oktober, på den vita käppens dag. Det väcker en fråga: hur mycket

tror Bodil att NÖSS-medlemmar kommer att gå upp i vikt i vinter på grund av hennes bok?

– Ja, det beror på hur flitiga de är, säger Bodil med ett skratt. Väljer man ett recept för grön sallad så måste man nog äta väldigt mycket för att gå upp i vikt.

Också för seende

Trots att Bodils kokbok i första hand är skriven för personer med synnedsättning så hoppas hon att även seende läsare hittar den. Hon tror absolut att de också kan ha glädje av den.

– Seende personer behöver ju också recept, och kökstipsen är precis lika nyttiga för dem med syn som för dem utan syn.

Ett par bekanta i Sverige har beställt boken, men Bodil har inte aktivt marknadsfört den där.

– Vem vet om den sprider sig dit också? Nog måste de ju också äta i Sverige.

Förhandsbeställningen av punktskriftsupplagan har redan gått ut, men Bodil har några extra exemplar. Den som vill ha boken beställer den med e-post direkt av Bodil, på adressen cederblom.bodil@gmail.com. Om intresset är stort kan hon låta trycka fler. När vi talades vid hade hon också några tiotal osålda exemplar av svartskriftsupplagan.

En livslång princip

Bodil växte upp med tre äldre seende systrar. Hon fick tidigt med sig en princip som hon lever efter än i dag. För tretton år sedan berättade hon om den i Finlands Synskadade, förbundets tidning före Synvinkel.

– Under min uppväxt var frågan aldrig hur andra ska anpassa sig till mig. Den var alltid hur jag ska göra för att kunna leka med de andra, sade hon då.

Tänker hon likadant i dag?

– Exakt så. Jag har blivit uppfostrad enligt den principen och den gäller fortfarande.

Som första blinda finlandssvensk gick Bodil igenom hela grundskolan i en vanlig skola.

– Jag tyckte nog att det gick väldigt bra. Jag har ju alltid levt med seende och vuxit upp med seende. Och jag har ju ingenting att jämföra med heller.

Vissa saker fick hon förvisso tänka ut själv och hitta egna lösningar på, särskilt i matematik, fysik och kemi, men hon fick alltid vara med på det som klasskamraterna gjorde. Det var inte ens någon fråga om saken, berättar hon.

– Barn har ju inte fördomar eller förutfattade meningar på samma sätt som vuxna. Jag tror inte att någon, varken i lågstadiet eller i högstadiet, upplevde det som onaturligt. Jag var en av oss precis som alla andra.

Bodil har själv bestämt sig för att det inte ska vara ett problem att hon är blind.

– Då blir det ju inte ett problem att jag är blind.

Hon bär också med sig några kloka ord från sin morfar.

– Min morfar lär ha sagt att det inte alltid är de personerna som har de bäst fungerande ögonen som ser världen bäst. Han sa det om mig till min mamma när jag var riktigt liten. Det är ett citat som har följt med mig genom hela livet.

Hästar och män

Bodil har haft djur omkring sig så



I manegen. Bodil och hästen Vexi tränar dressyr tillsammans. Foto: Marie Sundman.

länge hon minns. Hon var bara två år gammal när familjen köpte sin första häst. Någon tid utan djur har det aldrig varit.

– Och förhoppningsvis blir det aldrig så illa.

Trots att ridskolan är nedlagd finns ännu ett femtontal hästar i stallet som behöver skötas om dagligen. Stallrutinerna utgör en stor del av Bodils vardag. Av alla djur är hästen utan tvekan det viktigaste för henne.

Bodil har tävlat i dressyr, och år 2011 tog hon silver i FM för ryttare med synnedsättning. Ändå är det en annan tävling från omkring 2006 som hon minns allra bäst.

– Då flöt precis allting. Det var bara jag och hästen som överhuvudtaget existerade under de minuterna.

Hon tror att det berodde på två saker: god och målmedveten träning, och att hästen kände att det var något speciellt på gång just den dagen.

– Vi visste båda två att nu gäller det. Poängen blev kanske inte de högsta vi någonsin har fått, men det är ännu i dag den bästa prestationen jag någonsin lyckats med.

Samförstånd och lång träning – där svänger samtalet över från hästen till maken. Bodil och Kristian har varit tillsammans i sju år. De var förlovade i fem år och har varit gifta i två. Är hennes äkta make färdigtränad nu?

– Nej, det blir man väl aldrig. Åtminstone inte män, för de glömmer ju vissa saker mera än hästar. Jag har faktiskt lärt mig en del saker i stallet som jag har kunnat ta med mig in i parförhållandet. Till exempel att en partner ska vara som

ens favorithäst: du ska vara förtjust i hans goda egenskaper, men du ska också stå ut med hans dåliga egenskaper. Även den dagen när ingenting fungerar ska du veta att ni kan ta nya tag i morgon.

– Det fungerar åt andra hållet också, har jag märkt. Om du ska köpa en häst så ska du ställa lika höga krav på den som du ställer på din partner. Då har du många lyckliga år framför dig.

Vem förväntar hon sig då mest av, hästen eller mannen?

– Det var en väldigt intressant fråga. Det är visserligen svårt att jämföra, men nog förväntar man sig ju att det vardagliga livet ska fungera med både häst och man. Egentligen förväntar jag mig nog lika mycket av båda två, skulle jag säga.

Ett exempel från vardagen är diskmaskinen.

– Det är alltid roligt när han reagerar genast första gången jag säger att han kunde tömma diskmaskinen. Det är ju väldigt enkelt att göra och jag uppskattar att inte behöva gå runt och tjata. Ibland händer det faktiskt redan vid första försöket. Men andra gånger ska han ju bara titta lite på tv eller ”bara” göra något annat först …

Framtid och fredagschips

Det har gått tretton år sedan Bodil intervjuades i Finlands Synskadade. Hur tror hon att hennes vardag ser ut om ytterligare tretton år?

– Då hoppas jag att jag har häst och katt och man och arbete. Jag behöver inte så mycket mera. Utom chips på fredagar. Det blir ingen helg utan chips.

Bodil tänker bo kvar i Pedersöre. I dag bor hon ungefär 150 meter från sitt barndomshem. Varför trivs hon så bra där?

– För att det är en liten by på landet. Det är så gemytligt och alla känner alla. Det är nära till familj och vänner, och det är enkelt att ta sig dit man vill. Framför allt så är det på landet – jag är ingen storstadsmänniska.

Nu när kokboken är klar har Bodil inget nytt bokprojekt på gång för tillfället. Men en bekant har föreslagit att hon skulle skriva en självbiografi, och den idén lever lite kvar.

– Så vem vet?

Prova själv att baka Bodils havremuffins

Mängd:
Cirka 12 stycken

Ingredienser:
100 g smör
1,5 dl socker
3,5 dl havregryn

Gör så här:
1. Sätt ugnen på 175 grader.
2. Smält smöret ca en minut i mikrovågsugnen och blanda i socker och havregryn.
3. Fördela smeten i muffinsformar med t.ex. en glasskopa.
4. Grädda ca 10 minuter mitt i ugnen, eller 8 minuter i airfryer på 140 grader.

Tips:
Om du vill ha en lite mer smakrik variant av muffinsen, tillsätt ett par teskedar O’boy-pulver i smeten.

Anhöriga med hela vägen



Stina Nygård
synrådgivare

Där satt vi tillsammans hos hälsovårdaren – mitt barn och jag. Det var dags för treårskontrollen och nu stod synen på tur. Det var förstås lite spännande med den svarta sjörövarlappen som täckte det ena ögat, men det skulle nog gå bra. Men när E-symbolerna kom upp på syntavlan på tre meters avstånd, började den lilla patienten genast vända på huvudet fram och tillbaka. Jag förstod att hen hade svårt att se – att hen inte kunde fästa blicken på tavlan.

Det blev fler undersökningar. Nästa gång satt den lilla patienten i ett mörkt rum med en hatt kopplad till en massa sladdar och tittade på bilder på en skärm. Men det gav inte heller något klart svar, så vi skickades vidare till centralsjukhuset.

Till slut kom det tunga beskedet att mitt barn har en ärftlig ögonsjukdom. Hen blir inte blind, fick vi höra, men hen kommer aldrig att få köra moped eller bil. Sedan kom en lista över allt vi måste tänka på: anpassningar, hjälpmedel, assistenter och mycket annat. Listan kändes alltför lång, för den lilla patienten var ju ännu bara tre år gammal.

Och hur mådde jag då, som anhörig och mamma? Det allra första jag upplevde var pressen att behöva ta in så mycket information på så kort tid. Sedan kom stressen, ångesten och panikkänslorna. Mitt barn ser dåligt. Hur ska hen klara sig? Hen har ju hela livet framför sig.

När en mor, far, äkta hälft eller det egna barnet drabbas av en synnedsättning, berör sorgen och bekymren också de anhöriga. Mina synrådgivarkollegor och jag ser det här ute på fältet. Frågorna är ofta vardagliga: Hur klarar man att bo kvar hemma? Vilka hjälpmedel finns? Hur ordnar vi butiksbesöken?

En synnedsättning kan betyda att man måste avstå från sådant som gett vardagen mening, och att behöva be om hjälp kan påverka identiteten och självkänslan. De anhöriga förväntas ofta ställa upp och bli stödet i vardagen, men kan själva behöva stöd. Därför finns vi synrådgivare här också för de anhöriga som behöver information, tips och råd. Det är fritt fram att fråga oss om allt som tynger.

Jag deltog nyligen i en av våra kurser för anhöriga, där en deltagare tackade för informationen som hade hjälpt hen att förstå sin närståendes situation. Hen avslutade med orden: ”Jag borde ha kommit på kurs redan för två år sedan!” Det gjorde mig extra glad, för jag vet själv hur tungt det känns när någon man älskar drabbas av en synnedsättning. Så mitt budskap till dig som är anhörig är enkelt: tveka inte att kontakta oss om du behöver stöd. Vi är med dig hela vägen!

Bandet till medlemmarna

Medlemsbandet fyller 60 år i år. Genom åren har tidningen haft många olika former under olika tekniska tidevarv. Men det som har varit beständigt under de senaste två årtiondena är redaktören Susanna Antells röst. Hon kom till förbundet för att arbeta i kansliet och hade aldrig tänkt sig att hon skulle sitta i en studio.

TEXT OCH FOTO: CHRISTIAN HELLMAN

Det var måndagen den 8 maj år 2000. **Susanna Antell** stod utanför förbundets kansli på Nylandsgatan i Helsingfors och skulle börja på sitt nya jobb. Den tillförordnade verksamhetsledaren **Gunilla Löfman** hade gett henne ett råd i förväg: kom ihåg att trycka på knappen för tredje våningen, inte den första.

– Jag var så nervös att gå in, berättar Susanna. Det enda jag tänkte på var om det var första eller tredje våningen. Kommer jag nu att trycka på fel knapp så att det går tokigt? Men det gick ju bra. Det var världens härligaste människor som mötte mig i tamburen i tredje våningen.

I köket samlades alla till morgonkaffe. Veckoslutet innan hade förbundet haft vårmöte, och nu var köket fullt av prat om hur mötet hade gått och om maten hade varit god.

– Jag hade ingen aning om vad de talade om, men det var bara jätteroligt att en sådan dag var min första dag.

I kansliet gick en stor del av tiden till att tala med medlemmar som ringde. Många av dem hade sin egen favorit bland personalen.

– Jag hade mina egna, som alltid bara ville prata med mig. Om jag inte var på plats ringde de senare. Det var härligt, jättetrevligt.

Att hon en dag skulle läsa in en tidning kunde hon inte föreställa sig.

– Jag har alltid haft mikrofonskräck så det var ungefär det sista alternativet, säger hon.

Första gången vid mikrofonen

En dag uppstod en akut situation som skulle visa sig få stor betydelse för Susanna. Informationssekreteraren **Beata ”Bettan” Heinonen**, som läste in Medlemsbandet, var frånvarande, och någon måste gå in i studion och göra tidningen. Det blev Susanna som fick uppdraget. **Sune Huldin**, som också arbetade på förbundet då, hjälpte henne på traven.

– Jag tror att han nästan måste skuffa in mig i studion och också trycka på inspelningsknappen åt mig, för mina fingrar och händer darrade så mycket.

Med tiden blev det fler omgångar i studion, och varje gång gick det lättare och bättre. Själv tror Susanna att hon lät mycket mer spänd då



och kanske artikulerade allting lite överdrivet, eftersom hon inte visste hur hon skulle göra.

– Men bra gick det ju, för när Bettan slutade var det medlemmar som ringde in och sa att de önskade att det blir jag som tar över. Så det måste ju ha gått ganska bra ändå.

Bettan och Sune

Hösten 2005 gick Bettan Heinonen i pension och Susanna blev förbundets nya informationssekreterare. Därmed var det hon som gjorde Medlemsbandet. Hur var det då att ta över efter en röst som lyssnarna hade hört i åratal och vant sig vid?

– Bettan var rösten också för mig, säger Susanna. Hon var fantastisk på sitt arbete. Alldeles otrolig.

När det kom respons från lyssnare som tyckte att Susanna hade en tydlig och bra röst, bestämde hon sig för att hitta sin egen väg.

– Då tänkte jag bara att inte kan jag jämföra, för Bettan är Bettan, och nu kommer jag att göra så gott jag kan.

Bland alla som hon har arbetat med kring Medlemsbandet under åren lyfter hon utan att tveka fram en person som har betytt särskilt mycket för henne.

– Sune Huldin, absolut. Han har alltid funnits där vid min sida och varit min mentor.

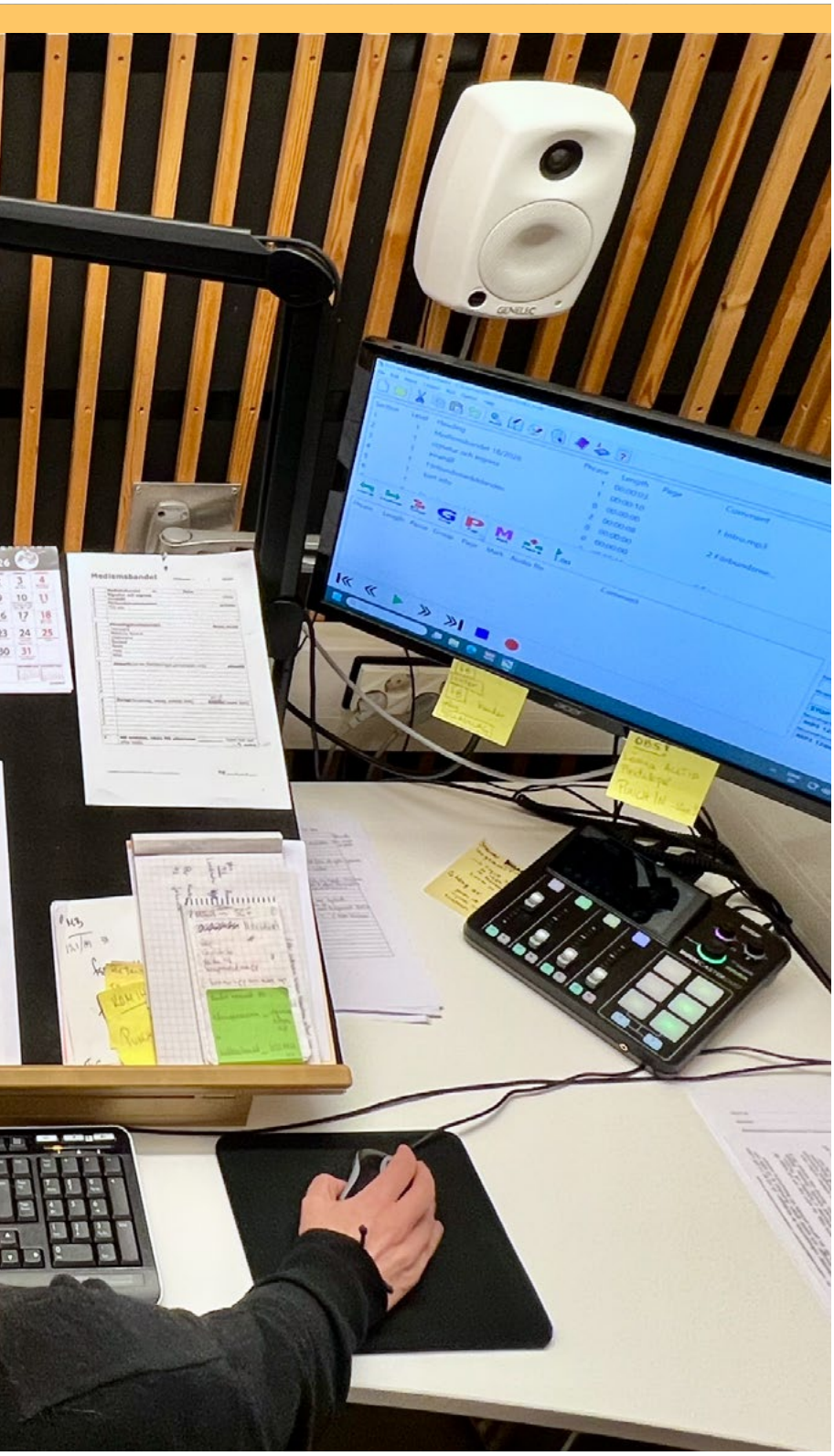
Det var Sune Huldin som lärde henne studion, och i Medlemsbandets serie Röster från förr kan man höra honom själv berätta om de gamla tiderna och om hur arbetet med Medlemsbandet gick till.

Tidningen på kassett

Susanna minns fortfarande hur trångt det var i studion på Nylandsgatan. Förbundet höll till i en gammal lägenhet och studions yttre rum hade troligen varit lägenhetens pigkammare. Det var väldigt litet.



– Där fanns en massa kassetter, kanske två, tre mixerbord, en stor gammaldags stereo och en dator som var mycket större än datorerna



i dag. Det var fullproppat, berättar hon.

Inspelningsrummet var inte heller stort men det fungerade ändå. Den stora utmaningen var ljudet från omgivningen. Också när fönstret var stängt hördes snöplogarna på vintern och bilarna som körde utanför. Under de varma sommarmånaderna blev problemet ännu värre.

– Rummet blev kokhett, minns Susanna. Jag måste öppna fönstret för luften tog slut. Men jag kunde ju inte ha det öppet när jag läste in, för då kom alla stadens ljud in i bakgrunden.

När Susanna började arbeta med Medlemsbandet kom tidningen ännu ut på kassett, som skickades till medlemmarna med posten. Systemet på den tiden var att lyssnarna skickade tillbaka sina kassetter, som levererades till förbundet i stora gula postsäckar.

Tidningen lästes in på en originalkassett som kopiorna sedan gjordes från. Förbundets kopieringsmaskiner kunde tillsammans göra högst tolv kassettkopior åt gången. År 2006 gick Medlemsbandet till över 350 prenumeranter, så det blev omkring 30 kopieringsomgångar på 80 minuter var innan alla kassetter kunde skickas. Kopieringen måste hela tiden vara i gång för att de skulle hinna, och medan den pågick gick Susanna tillbaka till kansliet och arbetade med sina andra uppgifter där.

– Därifrån hörde jag när det sa klick, klick, klick, klick, och då visste jag att kassettkopiorna var klara. Då gick jag snabbt dit, lade in nya tomma kassetter, startade nästa omgång och gick tillbaka till kansliet. Jag fick gå ganska många steg under de här kopieringsdagarna.

Det var bråda dagar, men Susanna beskriver gemenskapen på Nylandsgatan som fantastisk.

– Kollegorna ställde upp och hjälpte till när det behövdes. Jag satt aldrig ensam där och fick panik



om tiden inte räckte till.

I februari 2007 gick Medlemsbandet över från kassetter till cd-skivor. För Susanna var den största förändringen ändå det nya sättet att arbeta i studion, där hon nu började använda datorprogrammet Plextalk för att planera numren och spela in dem.

– När jag började tryckte man bara på bandspelarens inspelningsknapp, och då startade genast bandningen. Men sen blev det digitalt. Den största förändringen i arbetet har nog varit att jag fick en dator framför mig och började läsa in på den i stället för på en kassettspelare.

Eftersom cd-skivorna inte behövde skickas tillbaka föll mycket arbete bort, vilket gav mer tid och utrymme för planering av själva innehållet.

– Då var det mycket roligt som vi kunde börja hitta på. Jag kunde försöka få med mera uttänkt och planerat innehåll.

Medlemsbandet i dag

I dag kommer Medlemsbandet ut med 22 nummer om året. Genast när Susanna har skickat i väg ett nummer börjar hon arbeta med nästa. Först bygger hon det hon kallar ett ”botten”: hon lägger in rubrikerna, ingressen, signaturen, de korta ljudslingorna mellan inslagen och avslutningen i datorprogrammet Plextalk. Sedan fyller hon på efter hand som material kommer in.

Studion i Synvillan – förbundets nuvarande verksamhetslokal i Helsingfors – har två rum, precis som den gamla studion på Nylandsgatan.

Där tar dock likheterna slut. I det yttre rummet planerar och redigerar Susanna innehållet. Det inre rummet är själva inspelningsstudion. Den är ganska liten och det mesta av utrymmet tas upp av bordet där hon brukar breda ut manuset när hon ska läsa in. När studion rustades upp förra året fick den plats för två mikrofoner.

– Det ryms nog två personer där, men inte tre, säger hon. Och för att luften ska räcka till måste man nog ta pauser emellanåt.

Att läsa upp eller läsa in

Av allt det som Susanna snappade upp av sin företrädare Bettan Heinonen lyfter hon särskilt fram en sak som hon fortfarande har nytta av i dag.

– Bettan hade det där härliga sättet att arbeta. Hon var så kunnig och hade så bra röst. Det som jag på något sätt försökte plocka med mig var att man inte bara går in och läser upp en text, utan att man försöker ge innehåll åt texten.

Susanna säger att det är en skillnad mellan att läsa upp och att läsa in.

– Jag kan ju läsa upp vad som helst, men om texten bara är ord för mig kan jag inte förmedla själva innehållet.

Alla dagar är ändå inte lika.

– Jag brukar säga att jag har bra läsdagar och dåliga läsdagar. En dålig läsdag läser jag fel hela tiden. Jag ska läsa upp några siffror och säger en sjua fast det är en trea.

Då tar hon en ordentlig paus, eller gör annat jobb och kommer tillbaka till studion nästa dag och försöker på nytt. Under en dålig läsdag förlorar hon helt enkelt för mycket tid. En bra läsdag kan däremot gå ganska snabbt och smärtfritt.

Hon har också sina sätt att ta hand om sig själv och sin röst. Dagen börjar alltid med en uppiggande promenad med hunden. Och innan hon går in i studion behöver hon kaffestunden med kollegorna i köket.

– Det är ganska ensamt att sitta i studion i många timmar, så det är viktigt med en liten kaffepaus. Pauserna utan kaffe är också viktiga. Efter en lång inläsningssession kan jag känna mig lite trött på min egen röst. Då är det skönt att bara få sitta och lyssna bland andra människor som pratar på.

Susanna berättar att det kan bli ganska tröttsamt att lyssna så mycket på sin egen röst dag efter dag, år efter år. Efter en lång studiodag har hon därför ett eget recept som hon nämner med glimten i ögat.

– Jag har ju en tonåring hemma och det känns faktiskt ganska skönt att få komma hem och lyssna på hans röst i stället som omväxling.

I dagens värld formas inte längre alla röster i en människostrupe. Teknikens framsteg har gett oss digitala alternativ, och allt fler publikationer går över från människoröster till talsyntes. Susanna ser det goda med den nya tekniken, men lyfter sam-

”Jag tycker att det är så himla skojigt att ha flera röster på Medlemsbandet.”

tidigt fram risken att något unikt mänskligt kan gå förlorat.

– Jag förstår att talsyntesen är jätteviktig. Absolut, och det är så fint att det finns, säger hon. Men det här personliga får inte försvinna – det är något som bara en människa kan förmedla. Det är ett slags närhet som en talsyntes inte kan ge, tycker jag.

Poddar och flera röster

Med tiden har Medlemsbandet också fått poddar, ett nytt och populärt format för talat ljudinnehåll. Medlemsbandet kan inte längre publicera artikelinnehåll direkt ur andra tidningar, tyvärr. Därför har det blivit viktigt att få ut den informationen på andra sätt, förklarar Susanna.

– Poddarna innehåller jättebra information, plus att de är trevliga att lyssna på. Och sen de här olika rösterna. Jag tycker att det är så himla skojigt att ha flera röster på Medlemsbandet.

Den första podden, säger Susanna, var **Isak Sands** Rätt i synen, som nu är uppe i ett sextiotal avsnitt.

Förr gjorde medlemmarna rätt ofta också egna inslag som publicerades i Medlemsbandet. I distrikten fanns det de som berättade om möten och träffar, så att alla kunde höra vad som hände i det egna och de andra distrikten. Susanna minns att alla tyckte att det var jättetrevligt med sådana inslag.

På C-kassetternas tid var det enkelt att spela in. Många behärskade tekniken, och man tryckte bara på inspelningsknappen och pratade. Med åren har inslagen blivit färre. Susanna tror att den nya tekniken kan kännas svårare och att man kanske också har börjat förvänta sig mer av sig själv.

– Jag har alltid sagt att man är välkommen att skicka inslag, och så gör vi det bästa av det som kommer in. Jag tycker det är jätteviktigt att medlemmarna känner att de när som helst får och kan vara en del av tidningen.

Den som funderar på att skicka in något undrar kanske om de egna idéerna och uppslagen verkligen är tillräckligt intressanta. Susanna har ett enkelt svar på den frågan.

– Om det är något som man själv tycker är intressant så finns det säkert flera andra som också skulle tycka att det vore trevligt att höra om det ämnet.

Det kan handla om lite vad som helst: en liten resa, en träff i distriktet eller ett knep som har gjort vardagen enklare. Inslagen ska helst inte vara för långa – det räcker utmärkt med några minuter. Och för att spela in duger telefonen bra. Susanna ger ett exempel:

– Man kan till exempel gå på marknaden med telefonen och banda medan man går: ”Ja, här går jag nu på torget.” Sen kanske man möter någon som man kan ställa några frågor till.

Susanna förklarar att det är viktigt att inte lägga ribban så högt att man inte vågar ta sig över den.

Hon rekommenderar att man börjar med det man själv är intresserad av.

– Det kan egentligen vara vad som helst från vardagen. Det behöver inte vara prickfritt, det är bara att prata på. Och om man tror att man har kommit på en intressant grej så ska man pröva och skicka in. Så ser vi sen vad det kan bli.

Hon bjuder också på ett praktiskt råd: om man spelar in en annan person som pratar ska man hålla telefonen tillräckligt nära den personen så att båda hörs lika bra. De flesta andra problem kan hon fixa i studion. Känner man sig ändå osäker på något kan man alltid ringa direkt till Susanna och planera tillsammans med henne hur man ska gå till väga.

Serien Röster från förr började i Medlemsbandet i höst som en del av 60-årsjubileet. Men Susanna söker också efter röster från nuet.

– Det är absolut just det som det handlar om. Att höra olika röster är i sig också innehåll.

Punktskrift och coronaextra

Medlemsbandet är inte den enda publikationen som Susanna läser in. Hon läser också in taltidningsversionen av Synvinkel och två tidningar utanför förbundet, God Tid och Vi hörs. Men det som kanske inte alla vet är att hon också är med och gör förbundets punktskriftstidningar.

Tillsammans med punktskriftsansvariga **Tessa Bamberg** gör hon Oss emellan och Punktchat. Båda kommer ut med fyra nummer om året. Oss emellan är tänkt för den som håller på att lära sig läsa punktskrift, med korta texter som ändå ska vara roliga och intressanta. Punktchat beskriver Susanna själv



”… jag gör det av hela mitt hjärta för er alla!”

som en skvallerblaska i punktskrift, med inslag om välmående och recept.

Våren 2020, när coronapandemin höll människor hemma, bestämde sig Susanna och Tessa för att överraska läsarna med en extra tidning som fick namnet Extra magazinet.

– Vår tanke var att nu om någonsin behöver våra medlemmar mera av oss, när de alla sitter ensamma och isolerade någonstans, förklarar Susanna.

Det blev ett riktigt tjockt paket med något för alla. Sedan kom Extra magazinet ut två gånger om året så länge det gick. Susanna berättar att responsen de fick var tacksam, men tillägger genast att hon och Tessa kanske var ännu mer tacksamma själva över att de lyckades sammanställa den här överraskningen för sina läsare.

– Vi tyckte att det var så härligt att kunna göra det här för våra medlemmar.

Namnet på lappen

I dag är det vanligt att man byter jobb rätt ofta. Förr kunde många stanna på samma arbetsplats en stor del av sitt arbetsliv. Susanna är redan inne på sitt tjugosjunde år på förbundet. När hon får frågan om vad som har hållit henne kvar så länge, svarar hon rakt från hjärtat.

– Det är medlemmarna. Jag älskar våra medlemmar. Och jag älskar jobbet jag gör, för att jag kan finnas till för dem.

Medlemmarna har alltid varit viktiga för henne. Att kunna nå ut till dem direkt med sin egen röst betyder mycket. Hon minns särskilt väl en händelse från ett besök på ett åldringshem. Upplevelsen fick henne att känna att det jobb hon gör har stor betydelse för dem som hon gör det för. Allting började med att en dam plötsligt sade med hög röst: ”Men är det rösten jag hör?”

– Jag gick fram till damen. Hon frågade då: ”Medlemsbandet … är det du som är Susanna?” Hon visade sig vara en av Medlemsbandets lyssnare och hade känt igen mig på rösten. Hon tackade mig så oerhört. Sen ville hon att jag skulle skriva mitt namn på en lapp så att hon kunde visa sina barn och barnbarn att hon faktiskt hade träffat mig på riktigt. Det var jättestort för mig och det har jag alltid burit med mig. Medlemsbandet är så viktigt.

Lyssna på Medlemsbandet!

Susanna hoppas att så många medlemmar som möjligt lyssnar på Medlemsbandet. Det är lätt att göra det i dag eftersom varje nummer också finns på förbundets webbplats. Där kan vem som helst lyssna utan att det behövs något lösenord.

Susanna skickar till slut en varm hälsning till alla sina lyssnare.

– Det är en ära för mig att få göra den här tidningen och jag gör det av hela mitt hjärta för er alla!



Synanpassa din nya telefon



Andreas Höglund
it-ansvarig

Det är alltid lite spännande att få en ny telefon i handen. Men det är möjligt att telefonens grundinställningar inte passar just dig. Skärmen kan blända, apparna kan vara små och texten kan vara svår att läsa.

Här får du fem tekniktips samt ett bonustips som du kan läsa och pröva på själv eller tillsammans med en anhörig. Jag utgår från min egen telefon, som är en iPhone 16, när jag beskriver hur du gör. På din telefon kan inställningarna ha ett annat namn eller ligga på ett annat ställe. Om du inte hittar rätt inställning så kan du ta hjälp av sökfunktionen som finns i Inställningar.

Tips 1: Anpassa en ärvd telefon

Om du ärver en telefon av någon i familjen eller av en bekant så är den fortfarande inställd efter den förra ägarens önskemål och vanor. Be då gärna den personen att ställa in telefonen efter dina egna behov i stället. Appar som du inte behöver eller aldrig använder kan tas bort helt, och de appar som du använder varje dag kan flyttas till den första sidan på skärmen. Det kan till exempel vara telefonboken med dina kontakter, appen som du ringer med och Yle Arenan, där du kan lyssna på radio och se på tv. Sedan kan ni tillsammans gå igenom de fyra tipsen som följer här nedan.

Tips 2: Låt skärmen lysa längre

Blir skärmen alltför snabbt svart på din telefon? Ofta är telefonen från början inställd så att skärmen slocknar redan efter 30 sekunder. Öppna Inställningar, tryck på Visning och ljusstyrka och leta sedan upp Autolås, där det står 30 sekunder. Tryck på Autolås och välj två eller tre minuter i stället. Då hinner du läsa klart innan skärmen blir svart.

Tips 3: Ljust eller mörkt

Har du lättare att läsa mörk text på en ljus bakgrund, eller är det tvärtom för dig? Öppna Inställningar, tryck på Visning och ljusstyrka och välj antingen Ljust eller Mörkt, beroende på vad dina ögon föredrar. Om Automatiskt är påslaget byter telefonen själv mellan ljust och mörkt under dygnet. Stäng då av det, så behåller telefonen ditt val. De flesta appar följer sedan samma val, även om det finns vissa undantag. Färgerna i Inställningar ändras genast, så du kan testa direkt om rubrikerna och texten blir lättare att läsa. Om det inte blev bättre så kan du enkelt byta tillbaka på samma ställe.

Tips 4: En enfärgad bakgrund

Har du en mångfärgad bakgrunds-

bild som gör det svårt för dig att hitta apparna på skärmen? Byt då gärna till en lugnare bakgrund i en enda färg. Öppna Inställningar, tryck på Bakgrundsbild och sedan på Lägg till en ny bakgrundsbild. Tryck därefter på alternativet Färg. Nere till höger finns en liten färgcirkel där du kan välja precis vilken färg du vill ha. När du är nöjd med ditt val trycker du på knappen Lägg till uppe till höger och sedan på Ställ in som bakgrundspar. Då syns den nya färgen både när telefonen är låst och bakom apparna, och apparna borde synas mycket bättre mot den enfärgade bakgrunden.

Tips 5: Större text

Tycker du att texten är för liten när du läser dina meddelanden? Öppna Inställningar, tryck på Visning och ljusstyrka och tryck sedan på Textstorlek. Där finns ett reglage som du kan dra i tills texten har en storlek som passar dig. Gå därefter tillbaka till Visning och ljusstyrka och leta upp Visningszoom, som finns lite längre ned på sidan. Där kan du välja mellan två olika lägen, Förval och Större text. Om du väljer Större text och bekräftar ditt val så blir både apparna och texten på skärmen lite större och tydligare. Om din telefon redan har fått den senaste programuppdateringen så hittar du Textstorlek och Visningszoom under Utseende i stället.

Bonustips: Skriv ned dina ändringar

Det finns många fler inställningar på din smarttelefon som du kan ändra, men de här tipsen är snabba att pröva och de kan göra stor skillnad i vardagen. Ta gärna en sak i taget och behåll det som fungerar bättre för dig. Skriv sedan ned med papper och penna vilka ändringar du har gjort i inställningarna. Då kan en anhörig eller någon annan som hjälper dig med telefonen lätt se vad du redan har ändrat och hjälpa dig vidare om det skulle behövas.

Du kan alltid fråga mig

Det gör ingenting om något inte blir riktigt som du hade tänkt dig, för allt du ställer in går att ändra tillbaka. Du kan alltid ringa eller skicka e-post till mig, så går vi i lugn och ro igenom inställningarna tillsammans. Lycka till med din telefon!

FI-Alert blir ny kanal för varningsmeddelanden från myndigheterna

Myndigheterna får ett nytt system, FI-Alert, som skickar varningar vid fara direkt till mobiltelefonerna i det område där faran finns. Enligt planen tas systemet i bruk i början av november.

Du behöver ingen app. Se bara till att telefonens operativsystem, alltså det program som styr telefonen, har uppdaterats efter oktober 2026. De äldsta telefonerna, som bara använder mobilnäten 2G eller 3G, kan inte ta emot varningarna.

Varningen kan höras som en ljudsignal även när telefonen är på ljudlöst, och vissa telefoner kan läsa upp den. Myndigheterna meddelar i förväg när systemet provas. Radion, tv:n och appen 112 Suomi varnar som förut. CH

Syntolkad teater på svenska

Svenska Teatern i Helsingfors syntolkar alla föreställningar av tre pjäser. Nattland spelas till den 14 november och musikalen Änglagård till i maj. Familjeföreställningen Pelle Svanslös har premiär den 26 november.

Du lyssnar i den kostnadsfria appen Subtitle Mobile med egen telefon och hörlurar eller lånar utrustning på teatern. Ledsagarbiljetten är kostnadsfri och bokas via kundtjänsten, tfn 09-6162 1411.

Åbo Svenska Teater syntolkar musikalen Den lilla skräckaffären, som spelas till årsskiftet. CH

Nya sätt att läsa på Ode

Synförbundet och Näkövammaisten liitto ordnar evenemanget ”Fortsätt läsa när synen blir sämre” onsdagen den 11 november kl 17–19.30 i Helsingfors centrumbibliotek Ode på Tölöviksgatan 4.

Där får du veta mer om olika hjälpmedel, om andra sätt att läsa böcker och tidningar och om hur du använder tv, smarttelefon och surfplatta. Synrådgivare ger råd på svenska. Evenemanget är avgiftsfritt. CH

100 år med Barnens By

Maria Ekmans bok ”100 år med Barnens By” berättar om föreningen i Fagersta utanför Borgå, där verksamheten kom i gång för hundra år sedan. Initiativtagaren Eva Lindfors ville ge utsatta finlandssvenska barn en trygg och hemlik uppväxt och fann förebilden i en barnby i Skottland.

I dag finns det stöd och boende i byn för svenskspråkiga personer med intellektuell funktionsnedsättning. Boken kan beställas via barnensby.fi. CH

Ny version av MittKanta

MittKanta är webbtjänsten där du ser dina egna uppgifter från social- och hälsovården, till exempel recept. Den gamla versionen av tjänsten stängs senast våren 2027. Redan nu kan du sköta dina recept bara i den nya versionen. Du loggar in som förut på kanta.fi och hittar vägen till den nya versionen på startsidan. Enligt Kanta fungerar den nya versionen bättre med skärmläsare, alltså program som läser upp texten på skärmen. CH

NORRA ÖSTERBOTTENS SVENSKA SYNSKADADE

Handarbetsgruppen **Rätstickorna** träffas udda måndagar kl 12.30–14.30 med Agneta Cederberg på Fyren. Höstterminens träffar hålls 2.11, 16.11 och 30.11.

Mimoselgruppen i Jakobstad samlas på Fyren jämna måndagar kl 12.30–14.30 med Maja Renvall-Höglund som ledare. Kommande träffar 9.11, 23.11 och 7.12.

Flora-Mimosel-gruppen med Maja Renvall-Höglund träffas en tisdag i månaden kl 13.30 på Florahemmet i Nykarleby. Under hösten ordnas träffarna 10.11 och 8.12.

En tisdag i månaden har vi **Kara Café** kl 12.30–14 med Bengt Ahlvik på Fyren. Nästa träff ordnas 17.11.

Trivselcafé – träffar för seniorer med nedsatt syn – hålls enligt följande: 3.11 kl 13 på Elvan i Karleby, 17.11 på Storågården i Kronoby, 24.11 vid Terjärv församlingshem samt gemensam jullunch 8.12 kl 13 vid restaurang Marinas i Terjärv, sista anmälningsdag 26.11. Info och anmälan till Rosita Kultalahti, tfn 050-3444 695.

Punktskriftsundervisningen på Fyren hålls varannan onsdag (jämna veckor). **Leif Nybohms grupp** samlas kl 9 och **Till Punkt & Pricka** med Maja Renvall-Höglund kl 14.

I samarbete med Folkhälsan ordnas på onsdagar vid Östanlid: **gymträning** kl 11–12 samt **vattengympa**, grupp 1 kl 11.45 och grupp 2 kl 12.30.

NÖSS medverkar med ett **infobord på Seniordagen** vid Stjärnhallen i Nykarleby, fredagen 13.11 kl 13–16.

Föreningens lunchträffar ordnas i regel sista fredagen i månaden. Nästa lunchträff hålls 27.11.

Onsdagen 25.11 kl 14–17 ordnas evenemanget **”Upptäck dina sinnen”** på Fyren i samarbete med Synförbundet.

Vi har förhandsbokat biljetter à 30 euro till **Årets Stora Julkonsert** söndagen 29.11 kl 15 vid Schaumansalen i Jakobstad.

Julfesten firas fredagen 11.12 kl 16–20 vid hotell Epoque med festligt program och traditionellt julbord.
Mera info finns på www.synforbundet.fi under Norra Österbotten, Facebook och ÖT:s minneslista på tisdagar och fredagar eller av Ann-Sofie Grankulla, som tar emot anmälningar på tfn 044-7234 888 och via e-post: noss@multi.fi

Kansliet är öppet: måndag, tisdag och torsdag kl 9–14 samt onsdag kl 9–12.

Synrådgivare Peter Koskinen nås på tfn 050-471 2763 (måndag–torsdag) eller via e-post: peter.koskinen@synforbundet.fi

Välkomna med på våra aktiviteter!

Hälsar NÖSS

VASA SVENSKA SYNSKADADE

Från Vasa önskar vi Er alla många ljusglimtar i den mörkare årstiden, tid att stanna upp och ta vara på de små guldkornen i vardagen.

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

Spelträffar
Månatliga spelträffar ordnas andra torsdagen i månaden. Vi träffas nästa gång torsdag 12.11 kl 13. Vi spelar bingo varefter vi dricker kaffe och umgås. Anmäl dig till Lisen på kansliet senast 9.11.

Trivselcafé i Vasa och Närpes
I samarbete med Folkhälsans förbund ordnas trivselträffen vid Lyktan tisdag 24.11 kl 13–15. Sociala tjänstehundsföraren Nanette Westergård kommer på ett återbesök tillsammans med sin tjänstehund. Hur är det att jobba med hunden som kollega och vilka hundunderstödda aktiviteter finns det? Synrådgivaren Malena Stenkull deltar, så möjlighet till synrådgivning finns. Anmälan görs till Lisen på kansliet senast torsdag 19.11.

Vid Folkhälsanhuset (södra ingången) i Närpes ordnas **trivselträffen** tisdag 1.12 kl 13–15. Pia Lindbäck, vikarierande rehabiliteringskoordinator från Österbottens välfärdsområde, besöker oss. Hon visar olika hjälpmedel som underlättar din vardag. Har du ett hjälpmedel som behöver förnyas eller som du inte längre använder? Ta gärna med det till träffen, så kan vi tillsammans se över vad som kan passa dig. Möjlighet till synrådgivning finns. Vi har bokat bord från kl 12.15 vid Hotel Red & Green, så den som vill kan äta lunch på egen bekostnad innan träffen.

Lunchträffar
Stödjande gemenskap i form av lunchträffar som i regel ordnas sista torsdagen i månaden. Ett trevligt tillfälle att ses, äta lunch och umgås tillsammans. Kom som du är och få lite extra vardagsglädje runt lunchbordet. Kontakta Bernt Snygg på tfn 050-520 6235 för mera info.

VoiceOver/TalkBack-kurs
Upptäck hur VoiceOver (iPhone) och TalkBack (Android) kan göra vardagen enklare. Vi träffas på Lyktan fredag 27.11. Andreas Höglund från Synförbundet håller undervisning i smågrupper, 2 st/gång, ca 1,5 h per grupp. Boka din tid via Malena Stenkull på tfn 050-561 2950 senast 19.11.

Medlemsmöte
Föreningens höstmöte är lördagen 28.11 kl 13. Stadgeenliga ärenden. Servering av julgröt med tillbehör. Anmäl dig till Lisen på kansliet senast 18.11.

It-stöd
Behöver du hjälp med din telefon, platta eller dator så finns det nu möjlighet till det! Vi träffas torsdag 3.12 kl 12.30–14. Individuell undervisning, boka din tid till Lisen på kansliet senast 1.12. Välkomna med!

Punktskrift
Små prickar som ger stora möjligheter. Punktskriftsläraren Ritva Hagelberg gör inlärningen lätt, rolig och fylld av små utmaningar. Undervisningen är individuell och vi träffas 1 gång/vecka. Vid intresse kontakta Lisen på kansliet.

Balansträningar i samarbete med Folkhälsans förbund
Vid Seniorpunkten i Korsholm fortsätter **sittande gymnastik** med Malin Knip på

måndagar kl 10–10.45 och **anpassad stående gymnastik** kl 11–11.45. Höstterminen i Korsholm pågår 31.8–7.12 (paus 9.11). Anmälan görs till Malin Knip på tfn 044-788 1081. Vid Wasahuset, Wasaborgsgränd fortsätter **seniorgymnastiken** med Ida Berg på onsdagar. Sittande gymnastik kl 10–10.45 och **anpassad stående gymnastik** kl 11–11.45. Höstterminen i Vasa pågår 2.9–2.12. Anmälan görs till Ida Berg på tfn 044-788 3753.

Vattengymnastik i samarbete med Folkhälsans förbund
I Korsholm hålls vattengymnastiken varje fredag kl 16.15–17, höstterminen pågår 28.8–4.12. Ledaren heter Jenni Villanen. Önskar du delta kontakta Lisen på kansliet.

Julfest
Årets julfest ordnas lördagen 5.12 kl 17 vid Waskia i Vasa. Vi börjar kvällen med välkomstglögg och sedan blir vi serverade en trerätters middag. Traditionellt program med sång och musik av Ann-Katrin Burman och Yngve Lithén. Har vi god tur kommer jultomten på besök, så förbered er med en namnlös julklapp à 5 euro/person. Julfesten kostar 40 euro/person. Vid anmälan, som bör vara kansliet tillhanda senast 19.11, kan du meddela om du vill äta kött eller fisk. Varmt välkomna!

Kamratstödet
Kamratstödpersonerna ringer runt till ordinarie medlemmar i föreningen. Ni kan vänta Er ett trevligt samtal av följande kamratstödjare:
Kerstin Lillbåsk för Sydösterbotten, tfn 050-369 5997
Britten Nylund för Vasa med omnejd, tfn 046-632 5067
Susanne Granholm för Vasa med omnejd, tfn 050-517 4743
Lilian Söderman, tfn 050-353 2054
Vill du som medlem prata med någon av dessa personer är det bara att slå en signal.

Kontaktinformation
Alla anmälningar görs till verksamhetsledare Lisen Vestlin, tfn 045-321 3320 (må–to kl 9–14) eller per e-post: vasasynskadade@gmail.com

Övriga tider och ifall att verksamhetsledaren inte svarar kan man kontakta ordförande Bernt Snygg, tfn 050-520 6235.

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

Vår **synrådgivare** Malena Stenkull är anträffbar i Vasa på Korsholmsesplanaden 44, 2:a våningen, nås på tfn 050-561 2950 (måndag–torsdag) eller via e-post: malena.stenkull@synforbundet.fi

VSS taltidningsstödpersoner:
Christer Strömbäck, tfn 0400-764 138, prenumerationer i Vörå, Korsholm, Vasa och Malax
Pontus Westmalm, tfn 045-221 3233, prenumerationer i Korsnäs, Närpes och Kristinestad

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

Synrehabilitering vid Österbottens välfärdsområde.
Rehabiliteringskoordinator för vuxna personer med synnedsättning, tfn 040-728 8046.
Rehabiliteringskoordinator för barn med synnedsättning, tfn 044-323 2425.

SVENSKA SYNSKADADE I MELLERSTA NYLAND

Månadsträffar
Torsdag 12.11 kl 13–15 i Folkhälsanhuset Hagalund, Vindgränden 6 (Tuulikuja), Esbo. Anton Gärkman, sakkunnig i socialpolitik: Hur göra ansökning och hur förhålla sig till avslag (särskilt inom färdtjänst och personlig assistans). Anmälan senast 9.11.

Måndag 23.11 kl 13–15 **sopplunch** i Högbergssalen på Högbergsgatan 10 E, Helsingfors. Ikoner och andlighet i målandet med konstnär Helena Hartman. Pris 5 euro. Anmälan senast 18.11.

Torsdag 10.12 kl 13–15 i Folkhälsanhuset Hagalund, Vindgränden 6: ”Foten är kroppens grund”. **Friska steg – föreläsning** med Tommi Haapalainen. Anmälan senast 7.12.

Övrig verksamhet
Lunch med Vasaföreningen 7.11

Vasa svenska synskadade gör en **teaterresa till Helsingfors** 7–8.11. Om du vill träffa dessa 40 ivriga resenärer, kom och ät lunch med dem lördagen den 7.11 kl 14 på restaurang Food Market i Stockmanns varuhus på våning 8. Var och en betalar sin lunch själv.

Blindveckan 9–15.11
Måndag 9.11 kl 14–16 drop in med synrådgivare Ann-Catrin Tylli i Folkhälsans nya hus i Haga, Köpingsvägen 9–11, Helsingfors.

Tisdag 10.11 kl 17–18 Kura skymning i Folkhälsan Majblomman, Sanitärgatan 4 B, Helsingfors.

Onsdag 11.11 kl 17–19.30 Synförbundet har program på biblioteket Ode, Helsingfors.

Torsdag 12.11 kl 13–15 Anton Gärkman, sakkunnig i socialpolitik, i Folkhälsan Hagalund, Esbo.

Fredag 13.11 kl 14–15.30 Caférundan: Café Mellsten i Gäddvik, Esbo.

Språkkurs
Du kan delta i en kurs i spanska under tre lördagar i mars. Kursen är ett samarbete med Arbis i Helsingfors och anpassad till personer med synnedsättning. Pricka redan in dagarna: 6.3, 13.3 och 20.3 kl 10.30–13. Anmälan sker från slutet av november.

Möteskallelse
Medlemmarna i Svenska synskadade i mellersta Nyland rf kallas till höstmöte lördagen den 28.11 kl 11 på restaurang Perho, Mechelingatan 7 i Helsingfors. På mötet behandlas stadgeenliga ärenden enligt § 11, såsom budgeten och verksamhetsplanen för 2027 samt val av styrelseordförande och övriga ledamöter i stället för dem som står i tur att avgå. Ingen anmälan behövs, men om du vill bekanta dig med möteshandlingarna i förväg, meddela kansliet senast 4.11. Efter höstmötet bjuder föreningen medlemmarna på en julfest med lunch kl 13 på samma ställe. Man kan delta enbart i höstmötet eller enbart i julfesten med lunch om man vill. Till lunchen behöver vi dock ha bindande anmälningar senast den 11.11. Meddela också om eventuell specialdiet.
Välkommen!
Styrelsen
Svenska synskadade i mellersta Nyland rf
Vid frågor och anmälan ring verksamhetskoordinator Irina Andersson mån–ons kl 10–13, tfn 0400-269 553, eller skriv till kansliet@ssmn.fi

ÅBOLANDS SYNSKADADE

Hej på er åbolänningar!

Kallelsen till **Åbolands synskadades höstmöte** finns i Synvinkel nummer 4. Vi håller mötet fredagen den 27.11 kl 15.30 med efterföljande program på Labbnäs semesterhem, Labbnäsvägen 66, Dragsfjärd. Vi inleder med en värmande glögg. Efter höstmötet är det dags för den juliga maten och allsång. Deltagaravgiften är 20 euro för transport, glögg och julig mat.
Transporter från alla håll inom föreningens verksamhetsområde ordnas och vid 18.30-tiden startar transporterna hemåt. Vi vill att du anmäler dig och din anhöriga/ledsagare/stödperson senast onsdagen den 11.11 till antingen Gunilla, tfn 0400-950 446, eller Maj-Britt, tfn 040-717 6918.

Välkommen med! Styrelsen ser fram emot ett aktivt höstmöte och en trevlig eftermiddag och kväll!

PS. Föreningen har under året ansökt om bidrag från många olika organisationer, bl.a. stiftelserna Hackman och Clara. DS

SVENSKA SYNSKADADE I ÖSTNYLAND

Hörnan på torsdag 5.11 kl 10–11.30. **Kaffe med dopp** 5 euro. Sibeliusgatan 3, Lovisa.

Fredag 20.11 kl 13.30–15.30. Gäster: HUN:s projekt Kiinni Kirjallisuuteen ja Tietoon och HUN:s digitala support. Ett av ämnena som diskuteras är appen 112 Suomi. Folkhälsans Kvartersklubb, Alexandersbågen 12 B, Borgå.

Må bra-dag på Kvartersklubb, måndag 23.11 kl 10–14.30. Alexandersbågen 12 B, Borgå.

Folkhälsans Kvartersklubb på måndag 7.12 kl 12–14.30, **jullunch**. Alexandersbågen 12 B, Borgå. Jonas, tfn 040-964 4672.

Fredag 11.12 kl 13.30–15.30 **julprogram** tillsammans med HUN ry, Folkhälsans Kvartersklubb, Alexandersbågen 12 B, Borgå.

Fysiotiimi Fokus på tisdag 15.12 kl 10–11.30, **”Julgym”** med Salla. Pajatie 4, Borgå.

SVENSKA SYNSKADADE I VÄSTNYLAND

18.11 kl 15 **Herrklubben**.

25.11 kl 15.30 **Läslusar**.

25.11 kl 18 **frågesport**.

Välkomna med på **julfest** lördagen 5.12 kl 13–16 på Servicehuset i Karis. Deltagaravgift 10 euro, stående julbord och sång. Samtransport ordnas, avgiften för tur och retur är 6,60 euro. Anmälan till Alexandra 19.11.

Det första **månadsmötet** för år 2027 hålls undantagsvis lördag 16.1 kl 13 på Lyan. Samtransport ordnas, anmälan senast 13.1 till Alexandra. Alexandra är på semester till 12.1.2027. Kontakt: tfn 040-77 86 295, ssvn@brev.fi

ÅLANDS SYNSKADADE

Verksamhetscentret håller öppet och vi ser fram emot en händelserik höst.

Höstens simning fortsätter.
Höstens simning i Folkhälsans allaktivitetshus terapibassäng. Välkommen till en lugn och skön stund i vattnet tillsammans med Nina Sjöholm. Simningen passar dig som vill röra på dig i en trivsam miljö och njuta av gemenskapen.
När:
fredagar kl 13, 21.8–11.12
Plats:
Folkhälsans bassäng i Mariehamn
Anmälan:
till kansliet och drop in

Höstens röra på sig inomhus
Varmt välkommen till trevlig inomhusmotion i gemenskap! Vi provar olika aktiviteter som anpassas efter gruppens önskemål, och vid två tillfällen spelar vi bowling tillsammans på Idrottsgården.
När:
måndagar kl 13–14, 19.10–7.12
Plats:
Folkhälsans gymnastiksal

OBS! Bowling på Idrottsgården 9.11 och 30.11, då utgår aktiviteten på Folkhälsan.
Anmälan:
till kansliet senast torsdagen innan

Borstbindarna önskar flera deltagare.
Välkommen med i borstbindargruppen på Ankaret. Här får du prova ett gammalt hantverk i lugn takt och trevligt sällskap. Du behöver inga förkunskaper för att vara med.
När:
torsdagar kl 11.30–14.30, med start 3.9
Plats:
Ankaret
Anmälan:
Gruppen tar gärna emot nya medlemmar. Kontakta kansliet om du är nyfiken.
Både seende och personer med synnedsättning är varmt välkomna. Kom gärna och prova en gång – kanske hittar du en ny hobby, nya vänner och en tradition som är värd att föra vidare.

Höstmöte
Föreningen håller stadgeenligt höstmöte på Ankaret. Vi bjuder på kaffe och smörgåstårta. Efter mötet gästföreläser Anton Gärkman, sakkunnig i socialpolitik vid Synförbundet. Han kommer att tala om erfarenheterna av den nya funktionshinderservicelagen i Finland.
När:
torsdag 5.11 kl 18
Plats: Ankaret
Anmälan:
till kansliet, gärna genom mess eller mail

Syncafé endast för ”gubbar”
med Sonja Signell den 18.11.
Välkommen på Syncafé med Sonja Signell. Vi träffas över en fika och samtalar i lugn gemenskap om dagens tema: gubbcafé. Sonja leder samtalet och du deltar på det sätt som känns bra för dig.
När:
onsdagen den 18.11 kl 13–14
Plats:
Ankaret
Anmälan:
till kansliet senast en vecka innan
Träffen är öppen för alla ”gubbar” som vill dela tankar, lyssna eller bara vara med. Syncaféet är en del av höstens tre fristående träffar, och du kan delta i en eller flera enligt eget intresse. Varmt välkommen!

Funktionsrättsdagen med FRÅ
Dagens tema är rätten att leva självständigt och delta i samhället. Programmet innehåller föreläsningar om självbestämmande, institu-

tionalisering och personlig assistans, en mässa, utdelning av årets bemötandepris samt en panel om rätten till ett liv på egna villkor. Arrangörer är Funktionsrätt Åland och medlemsföreningarna.
När:
tisdagen den 24.11 kl 9–15.30
Plats:
Hotell Arkipelag, Kaptenssalen och digitalt via www.handicampen.ax
Anmälan:
till Ankarets kansli eller reception@handicampen.ax eller tfn 018-22360

Medlemslunch
Vi träffas för en gemensam lunch på restaurang Vreten i Folkhälsans hus. Ett perfekt tillfälle att umgås och dela erfarenheter i en avslappnad miljö! Under lunchen äter vi och umgås i trevligt sällskap. Var och en betalar sin egen lunch. Varmt välkommen att följa med!
När:
onsdagen den 25.11 kl 12
Plats:
Vreten i Folkhälsans hus
Anmälan:
till Ankarets kansli senast måndagen före

Bingo på Ankaret
Varmt välkommen till en trevlig bingostund på Ankaret! Vi spelar gratis bingo på synanpassade brickor som även har punktskrift. Under träffen fikar och umgås vi i god gemenskap, och det finns blygsamma vinster att vinna.
När:
onsdagen den 2.12 kl 13
Plats:
Ankaret
Anmälan:
till Ankarets kansli senast måndagen före

Julfest på Ankaret
Varmt välkommen till vår traditionella julfest på Ankaret! Vi samlas för en stämningsfull stund med glögg, ett mindre julbord, tomtar, Lucia och ett roligt julquiz. Kom och fira in julen tillsammans med oss i trevlig gemenskap!
När:
tisdagen den 15.12 kl 17
Plats:
Ankaret
Anmälan:
till Ankarets kansli senast 9.12

Kontaktuppgifter
Ålands synskadade
Besöksadress Johannebovägen 7, Strandnäs
Tfn 040-68 00 950
E-post info@syn.ax

Vid brådskande ärenden kontakta styrelseledamot Björn Lindfors på tfn 040-652 85 58.

Ålands hälso- och sjukvård
Synhabiliteringen öppen tisdag–torsdag och nås via ögonmottagningens telefontid måndag–fredag kl 8–9, tfn 018-535 277.

Socialkurator – via ÅHS växel, tfn 018-5355, be att få tala med ögonmottagningens socialkurator.

Synförbundet
Synrådgivare Stina Nygård kan kontaktas på tfn 050-595 4377, e-post: stina.nygard@synforbundet.fi

Funktionsrätt Åland
tfn +358 (0)18 22 360, e-post: info@handicampen.ax

Bli medlem i Synförbundet

Har du själv, en familjemedlem eller en närstående synsvårigheter eller en synnedsättning? Vi finns här för dig! Ju fler medlemmar vi är, desto starkare är vi i vårt arbete för ett jämlikt samhälle. Du är viktig.



Foto: iStockphoto.com/Sladic

Vad vi erbjuder

Vår verksamhet är mångsidig.
Vi ger dig som har synsvårigheter:

- personlig rådgivning och stöd under anpassningsprocessen
- hjälp med att använda anpassade it-hjälpmedel och appar
- gemenskap och utbyte av erfarenheter med andra som har en synnedsättning
- aktiviteter, kurser och träffar
- information i olika tillgängliga format, bland annat taltidningar och punktskriftstidningar
- tidningen Synvinkel, som du läser just nu

Samtidigt kämpar vi för att svenskspråkiga personer med synnedsättning ska uppnå full delaktighet och jämlikhet i vårt samhälle.

Välkommen med i Synförbundet!

Ordinarie medlemskap är avsett för personer med nedsatt syn, men du behöver inte vara medlem för att ta del av våra tjänster.

Vårt stödjande medlemskap

Vill du stödja förbundets arbete? Vill du följa med i frågor som gäller synnedsättning? Då är du välkommen som stödjande medlem och får vår tidning Synvinkel i din postlåda sex gånger i året.

Inte medlem än? Bli medlem i dag!

Ring kansliet på telefon 09-6962 300 måndag–torsdag kl 9–15 eller skicka e-post till adressen info@synforbundet.fi

Synförbundet