

bulletinen

Anna Caldén: universell design är en mänsklig rättighet

Se sidan 4



Demensföreningens
resa till

Kreta

sidan 6

Ny förening

arbetar för ökad
rätt till assistanshund

sidan 16

Cancerföreningen
firar

40 år

sidan 22

En tidning från:



Funktionsrätt
Åland

Verksamhetsledaren



Universell design ska genomsyra samhället

Vi ser hur samhället gradvis rör sig i en mer inkluderande riktning. Allt fler är medvetna om betydelsen av mångfald och delaktighet, och tillgänglighet diskuteras i allt större utsträckning. Samtidigt finns det fortfarande många tjänster, produkter och miljöer som exkluderar människor i onödan. Vi ser också hur de framsteg som tagit oss mot ett mer tolerant och öppet samhälle nu allt oftare ifrågasätts. Än har vi inte nått målet om ett universellt utformat samhälle där alla kan delta på lika villkor.

Just därför vill vi lyfta universell utformning som tema i årets första Bulletinen. Vi vill betona att universell utformning inte enbart är ett mål att sträva mot, utan också en idé och ett förhållningssätt som bör genomsyra samhällets alla byggstenar, från planering och lagstiftning till vardagliga designprocesser som formar morgondagens Åland.

Att fortsätta arbetet för ett universellt utformat samhälle kräver aktiva val. Vi måste medvetet välja att bygga samhället så att så många som möjligt kan ta del av dess alla delar. Det som är nödvändigt för några är oftast bra för många – och skadar ingen. När mångfald tas i beaktande från början och följer hela designprocessen skapas miljöer som är användbara för fler.

Tyvärr ser vi fortfarande exempel på att tillgänglighetsbrister hanteras genom särlösningar som riskerar att peka ut eller förminska. En ramp kan till exempel byggas utan att byggnadens övriga tillgänglighetsproblem åtgärdas. Detta strider mot hela grundtanken med universell utformning. Om miljöer utformas universellt från början behövs inga särlösningar. För att lyckas krävs att universell utformning finns med i varje steg av processen och att tillgängligheten inte ses som ett tillägg i efterhand. Lika viktigt är att involvera organisationer och individer med erfarenhet av hinder i vardagen.

Om universell utformning tas på allvar och ges verkligt utrymme i samhällsplaneringen kan vi skapa bättre förutsättningar för både en blomstrande demokrati och ett aktivt medborgerligt deltagande på lika villkor. Det är helt enkelt smart och något som gagnar oss alla.

Karl Wahlman
verksamhetsledare

Innehåll nr 1/2026

- 2-3** **Det här är Funktionsrätt Åland**
- 4-5** **Funktionsrätt Åland:** Universell design på Funktionsrättsdagen
- 6-7** **Demensföreningen på Åland:** Resan till Kreta, frontalt temporal demens
- 8-9** **Vårt hjärta:** Synnöve drabbades av hjärtinfarkt och stroke
- 10** **Reseda:** Föreläsningen "BÄLTAD"
- 11** **DUV på Åland:** 60 år som förening
- 12-13** **NPF Åland:** Hösten med föreningen i ord och bild.
- 14** **Funktionsrätt Åland:** Projekt om webb-tillgänglighet, ombudet om dina rättigheter
- 16-17** **Ålands assistanshundklubb:** Ny medlemsförening i förbundet.
- 18-19** **Ålands Reumaförening:** Föreläsning om smärta, Balans och träning
- 20** **Ålands Synskadade:** Olika sätt att läsa
- 21** **Ålands Neurologiska förening:** Att tänka och gå samtidigt
- 22-23** **Ålands Cancerförening:** Föreningen firar 40-år
- 24** **Diabetesföreningen på Åland:** Aktiviteter i föreningen
- 25** **Ålands hörsselförening:** Kaj Grundström är ny ordförande.
- 26-27** **Funktionsrätt Åland:** Hjälpmedel, Arbetsmarknaden på Åland
- 28** **Funktionsrätt Åland:** Evenemangskalender, Slutkommentarer från FN.

Alla föreningars kondoleanser kan köpas i förbundets reception utan extra påslag av serviceavgift.

bulletinen

Ansvarig utgivare	Funktionsrätt Åland
Redaktion	Erika Elfsberg
Annonsförsäljning	North Media
Pärmbild	Funktionsrätt Åland
Bilder, om inte annat anges	Funktionsrätt Åland/ medlemsföreningarna
Tryckning	Tidningstryckarna på Åland Ab

Utebliven tidning?

Bulletinen distribueras till alla hushåll och företag som inte tackat nej till reklam. Om du inte fått tidningen, mejla reception@handicampen.ax

Bulletinen finns även som taltidning.

Sociala medier

Följ Funktionsrätt Åland på Facebook, Instagram och LinkedIn.

Månadsbrevet

Du kan prenumerera på förbundets nyhetsbrev med information om de viktigaste nyheterna och evenemangen.

Registrera dig på www.handicampen.ax, eller mejla info@handicampen.ax

Förbundet

Funktionsrätt Åland är en intresseorganisation som arbetar för personer med funktionsnedsättning på Åland. Vår huvudsakliga uppgift är påverkansarbete. Vi bevakar och främjar mänskliga rättigheter i enlighet med Förenta Nationernas (FN:s) konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning.

Tillsammans med våra tolv medlemsföreningar och sammanlagt cirka 4 500 enskilda medlemmar samarbetar vi med myndigheter och andra organisationer för ett samhälle där alla kan delta fullt ut.

Förbundet sprider information om frågor som berör personer med funktionsnedsättning och deras anhöriga, genom projekt, föreläsningar och olika informationstillfällen bland annat.

Förbundet är medaktör i nätverket Bärkraft där vi arbetar för att förverkliga hållbarhetsagendans delmål 1; Alla mår bra och får utvecklas, och delmål 2; Alla är trygga och kan vara delaktiga i samhället.



Hemsida: www.handicampen.ax

Öppet: måndag – torsdag kl. 9-15, fredag kl. 9-13

Kontakt: info@handicampen.ax eller tel. 018-22 360

Besök: Skarpansvägen 30, Mariehamn

Vi finns på kansliet



Karl Wahlman,
Verksamhetsledare
Telefon 040-189 7421
karl.wahlman@handicampen.ax



Marina El-Hariri
Byråsekreterare/receptionist
Telefon 018-22 360
reception@handicampen.ax



Moa Clemes
Funktionsrättsombud
Telefon 040-189 7474
moa.clemes@handicampen.ax



Erika Elfsberg
Kommunikatör
Telefon 040-189 7431
erika.elfsberg@handicampen.ax



Ann-Catrin Vinberg
Ekonomiansvarig
Telefon 040-189 7449
ann-catrin.vinberg@handicampen.ax



Alexandra Gamba
Projektledare för *Ett Åland för alla*
Telefon 040-189 7453
alexandra.gamba@handicampen.ax



Thomas Grunér
arbetscoach *IPS Åland*
Telefon 040-189 7448
thomas.gruner@handicampen.ax



Johanna Brådd
arbetscoach *IPS Åland*
Telefon 040-189 7471
johanna.bradd@handicampen.ax

Förbundsstyrelsen & medlemsföreningarna

Förbundsstyrelsens ledamöter 2026 är:



Föreningen Vårt Hjärta r.f.
Ann-Christin Johansson



Ålands Synskadade r.f.
Björn Lindfors



Ålands Neurologiska förening r.f.
Viveka Landgärd



Ålands Reumaförening r.f.
Mona Eriksson



Demensföreningen på Åland r.f.
Marja Harcke



NPF Åland r.f.
Sonja Winé



Ålands Cancerförening r.f.
Jan Salmén



Ålands Intresseförening för psykisk hälsa - Reseda r.f.
Henrik Lagerberg



Diabetesföreningen på Åland r.f.
Minna Mattsson



DUV på Åland r.f.
Anna Hedenberg



Ålands Hörsselförening r.f.
Pia Grüssner



Ålands social tjänste- och assistanshundklubb
Miina Fagerlund



Anna Bergholtz.



Lilian Müller.



Anna Caldén.



Alexandra Gamba.



På bilden paneldeltagarna, från vänster: Björn Lindfors från Ålands Synskadade, Anna Caldén, Viveka Landgårds från Ålands Neurologiska förening, Lilian Müller, moderator Erika Elfsberg.

Funktionsrättsdagen den 3 december:

Därför behöver vi mångfald

Vad är universell design, varför ska man bygga och utveckla tjänster och produkter utifrån den principen – och hur skiljer det sig från begreppet tillgänglighet? Det var det övergripande temat för förbundets Funktionsrättsdag den 3 december som hölls på Alandica.

Utvecklar man produkter och tjänster och bygger utifrån principen om universell design så måste inkludering och mångfald vara i fokus ända från starten. Det är design som ska passa alla, oavsett funktionsförmåga och andra individuella skillnader.

Våra sammanlagt fyra föreläsare under Funktionsrättsdagen pratade om universell design och varför det är så viktigt utifrån sina egna yrkesroller och erfarenheter.

Lilian Müller är forskare vid Institutionen för designvetenskaper vid Lunds universitet och inledde dagen med en föreläsning om den byggda miljön. Hon konstaterar att man går åt fel håll i Sverige och snarare bort från tillgängliga miljöer än till att förbättra dem. Att planera platser som fungerar för alla kräver att personer med olika funktionsförmåga blir hörda och att tillgänglighet finns med redan när en plats planeras.

Anna Bergholtz berättade om hur hon drabbades av en synnedsättning som barn och hur det påverkat hennes yrkesval. Hon har bland annat arbetat som journalist för Sveriges Radio och även kallats "Sveriges första blinda filmrecensent" i media. Hon driver företaget Unique Power som är ett nätverk av personer med egen erfarenhet av funktionsnedsättning och expertis inom mångfald.

– Vi som har en funktionsnedsättning är väldigt bra på att lösa problem! Det är för att vi stöter på hinder varje dag, säger Anna.

Hon poängterar hur inkludering är till hjälp för fler än bara en liten grupp. Ett exempel är bra ljudmiljö på arbetsplatsen som är

nödväntigt för de med hörselnedsättning eller koncentrationssvårigheter.

– Men det är bra för alla, ingen orkar ju med en jobbig ljudmiljö.

Anna Caldén är österbottning med långt engagemang både inom funktionsrättsrörelsen och inom politiken. Anna pratade om vilka rättigheter personer med funktionsnedsättningar har enligt FN-konventionen och vilka anpassningar man kan kräva. Hon pratade också om vilka ekonomiska inbesparingar både det offentliga och företag kan göra genom att tänka på att platser passar alla från början:

– Det blir tusen gånger dyrare att göra om i efterhand.

Anna konstaterar att inbesparingar på vård och service i Finland drabbar personer med funktionsnedsättning hårt och att man är på väg åt fel håll som det ser ut just nu.

Alexandra Gamba från förbundet avslutade dagen och sammanfattade vad som gjorts i det treåriga och PAF-finansierade tillgänglighetsprojektet "Ett Åland för alla". Hon lyfte bland annat vikten av att tänka "hela vägen" när man planerar tillgängliga områden, alltså att det är fritt från hinder från exempelvis parkering ända fram till platsen eller byggnaden man ska besöka.

Företag lättare att påverka än det offentliga

Företag är ofta lättare att påverka än det offentliga, och funktionsrättsrörelsen måste fortsätta att kräva förändring till det bättre. Det sammanfattar vad vår panel kom fram till på Alandica.

Panelen som diskuterade universell design, och hur samhället ska göras tillgängligt för alla, bestod av en blandning av experter och personer med egen erfarenhet.

Polen är ett exempel att ta efter enligt Björn Lindfors erfarenhet från sina resor. Där har man stort fokus på tillgänglighet anser han.

– Men Åland är ett bra ställe att leva på med en funktionsnedsättning. Det finns mycket att göra, men vi har till exempel närheten till beslutsfattare som inte finns på andra ställen.

Viveka Landgårds tillägger att landskapet alltid borde kräva tillgänglighet när det byggs nytt och även att man behöver satsa på centrum för att staden ska vara en plats som inkluderar alla.

– Min upplevelse är att det är lättare att sälja in universell design till företag, än till offentlig sektor, säger Lilian Müller och får medhåll av övriga i panelen.

– Vi i rörelsen måste vara modiga och våga ta direktkontakt med politiker och med företagen, säger Anna Caldén.

Årets Bemötandepris till Terese och Milton Rammer

Vinnarna Terese och Milton Rammer vid Matligan AB, som driver Släggan Industricafé och Cafe Hjorten i Självstyrelse-gården, får priset för sitt arbete med att anställa personer med funktionsnedsättning.

Bemötandepriset delas ut åt en organisation, ett företag eller en person som är ett gott föredöme och vägvisare när det gäller bemötande, likabehandling och tillgänglighet. Priset delades ut på Funktionsrättsdagen av Anna-Maria Furu från Åland Gymnastics som var förra årets vinnare.

Motiveringen löd: "Jag vill nominera Terese och Milton för att de anställer personer med funktionsnedsättning. Det är ytterst viktigt att företag vågar anställa. På det sättet får funktisar en uppgift i samhället och samma rättigheter som alla andra!"

Det var ett stort antal nomineringar i år, 31 stycken, och en jury med representanter från förbundets medlemsföreningar korade vinnaren.



Terese och Milton Rammer. Priset i trä görs varje år av Fixtjänst.



Ditt apotek i Maxinge Center

- Direkt intill norra entrén vid Maxinge Center
- Gott om plats att ta sig fram med hjälpmedel
- Gott om parkering, skyltad p-plats vid ingången
- God service och professionellt bemötande

Öppettider: Måndag - 10.00 - 18.00, Tisdag - 10.00 - 18.00, Onsdag - 10.00 - 18.00, Torso - 10.00 - 18.00, Fredag - 10.00 - 18.00, Lördag - 10.00 - 18.00, Söndag - 10.00 - 18.00. Kontakt: 0457 580 1234, info@trendum.ax

Familje & pensionärsstöd med Trendum!

– Ett rent nöje

Känner du att tiden inte räcker till?
Låt oss hjälpa dig!

Vi erbjuder:

- Vecko- & månadsstädning
- Storstädning
- Flyttstädning
- Fönsterputs
- Klinik, kontor & trapphus & sociala utrymmen



Kontakta oss idag
tel 0457 580 1234,
info@trendum.ax



Surfstöd

Få hjälp med användandet av digitala verktyg: telefon • surfplatta • dator

Stödet ges avgiftsfritt och av våra frivilliga stödpersoner. Kom på ett drop-in tillfälle på ett bibliotek eller boka ett enskilt möte.

→ Kontakt: tfn 018 527 063,
annette.hagman@folkalsan.ax



← Läs mer
www.folkalsan.fi/aland/
aldre/surfstod

Vill du bli frivillig och ge surfstöd?

Frivilliga surfstödare erbjuder individuellt stöd till personer som är ovana internet-användare. Du kan utföra ditt uppdrag dagtid, kvällstid eller under veckoslut. Uppdraget kan vara fortlöpande, en gång per vecka till en gång per månad eller begränsat till överenskommen tid.



← Läs mer
www.folkalsan.fi/halsoframjande-arbete/
frivilligarbete/surfstod



Demensföreningen på Åland

Verksamhetsledare Fia Hagelberg,
HandiCampen, Skarpansvägen 30

Kanslitid: Mån–tors kl. 9–15 eller
enligt överenskommelse

Telefon: 0457-548 38 18

E-post: info@demens.ax

Hemsida: <https://handicampen.ax/forening/demensforeningen/>

Kalender

våren 2026

Anhöriggrupp 1

måndagar kl. 13.00-14.30: 12.1, 9.2, 16.3, 13.4, 11.5

Anhöriggrupp 2

onsdagar kl. 14-15.30: 14.1, 11.2, 18.3, 15.4, 13.5

Anhöriggrupp 3

onsdagar kl. 13-14.30: 21.1, 18.2, 25.3, 22.4, 20.5

Junis tillfälle reserveras för årlig utflykt, troligtvis någon dag v. 24

Anhöriggrupp för yngre

Datum: 13.1, 3.2, 10.3, 14.4, 12.5

Tid: kl. 18.00

Plats: HandiCampen Storan (konferensrum)

Gruppstart!

Samtalsgrupp för insjuknade med ledare
Annica Rydberg

Tid: onsdagar (varannan) kl. 15-16

Datum: 28.1, 11.2, 25.2, 11.3, 25.3, 8.4

Plats: HandiCampen i Cancerföreningens rum till vänster när man kommer in.

Nyhet! Medlemslunch på Arkipelag första
TORS DAGEN i månaden kl. 12.30

Man anmäler sig själv (och betalar själv), säger att man vill boka på demensföreningens bord, via mejl till Arkipelag: info@hotellarkipelag.ax (om man inte har mejl så får man ringa 018-24020)

Från februari kommer Arken att hålla stängt för köksrenovering och då hålls lunchen på Alandica. Välkommen med!

Om du vill vara med i Demensföreningens **Motionsgrupp** som leds av fysioterapeut Markus Palm eller yogagrupp som leds av Saga Fylkeson hör av dig till Fia info@demens.ax / 0457 548 3818

Datum och tider kan ses på föreningens hemsida:

www.handicampen.ax/demensforeningen



Deltagare på resan till Kreta med föreningen.

Medlemsresa till Kreta gav paus från vardagen

Den 12 oktober 2025 åkte Demensföreningen iväg till Kreta för en veckas rekreation med "Ålandsplanet". Resan förverkligades med hjälp av SteelFMhjälpen som föreningen så tacksamt fick ta del av i januari 2025. Utan dessa pengar skulle resan aldrig blivit av.

Vi var 34 personer som åkte varav fyra personer hade någon form av demenssjukdom. Dessa personer hade sina närstående vårdare eller anhöriga med sig. Resten av deltagarna var närstående vårdare, aktiva eller före detta. Några närstående vårdare behövde också egna assistenter med sig.

Resan blev oförglömlig; vädret var perfekt, stranden var fin och låg nära, maten var utsökt och sällskapet gott. Man såg hur axlarna sjönk, mer och mer, varefter dagarna förflöt på. Deltagarna lärde känna varandra och umgicks otvunget under avslappnade former. Vi tog dagen som den kom. Vi arrangerade två frågesporter, gemensamma promenader och flera i sällskapet åkte på några utflykter. Denna vecka gav en välförtjänt avkoppling, paus från vardagen och gav många glada skratt.

Sammanlagda år av närståendevård och genomlevd demenssjukdom var för dessa personer 247 år.



Torborg och Mari.



Yngve, Ragnar och Charlotte.



Rolig frågesport för deltagarna på resan.



Pirkko, Mari, Marja och Inger i poolen.

Medlemmar om resan:

” Jag upplevde en fin gemenskap och kände hur styrkan och livsglädjen återvände. En resa som gav kraft och återhämtning. Närståendevårdare har en så tung vårdarsituation att en så här resa borde unnas dem varje höst.

” Resan till Kreta tillsammans med Demensföreningen är något jag länge kommer att minnas. Att få komma bort från vardagen och umgås med andra anhöriga och de som har diagnos. Jag vill tacka Steel FM och alla som gav bidrag till Demensföreningen.

” Jag har vårdat min man hemma i många år och nu bor han på äldreboende.

Det var länge sedan jag så totalt kunnat koppla av som under vår resa till Kreta och det gjorde mej så gott, både fysiskt och psykiskt.

Jag hade många fina möten med fantastiska människor i samma situation som jag och vi förstod varandra så väl när vi ventilerade problemen med minnessjukdomar som drabbat våra nära och kära.

Vi hade tur med vädret och med våra reseledare som höll oss på gott humör hela veckan.



Yngve och Lisette.



Ann-Mari och Roland njuter av utsikten.



Fin utsikt på morgonpromenaden.



Utekväll på äkta grekisk restaurang.

Med anledning av World FTD Awareness Week så skrev en mamma och tre döttrar några inlägg på Facebook om deras erfarenheter och upplevelser av hur det är när en nära familjeanhörig får diagnosen frontallobsdemens. Mamma, pappa och två av döttrarna är medlemmar i Demensföreningen.

Frontotemporal dementia (FTD)

= frontallobsdemens

FTD-medvetenhetsveckan (World FTD Awareness Week) är en veckolång kampanj som äger rum årligen för att öka medvetenheten om frontotemporal demens. Veckan syftar till att belysa FTD:s symtom, som ofta är beteendeförändringar och språkstörningar snarare än minnesproblem, och de unika utmaningar som sjukdomen innebär för drabbade och deras familjer. Kampanjen inkluderar olika initiativ som sociala medier, evenemang och information för att bygga en global gemenskap och stödja forskning.

Inlägg av Jamie, 30 år, dotter:

Oväntat kanske att se mig skriva här, då jag liksom knappt använder Facebook längre. Att jag delar med mig om min upplevelse av pappas sjukdom. Även om det är svårt.

Roland Stenvall var min pappa för några år sedan. Jag minns honom knappt. Han finns på foton hemma, i vaga minnen om båt och simma i havet, sjunga på fest, sjunger "Goodnight Sweetheart" då han nattat mig. Han fick ett sår i fingret och mina klasskompisar i lågstadiet tyckte det var häftigt. Han var alltid stor, trygg som en björn, och förvånansvärt bra på att simma.

Min pappa kunde allt jag inte kan, och därmed allt det jag trodde han skulle kunna hjälpa mig med idag. Han var elektriker, han kunde bygga vad som helst, han kunde bilar och båtar. Jag trodde att jag alltid skulle kunna be honom om hjälp.

För några veckor sen hjälpte jag mamma att börja processen med att städa ur källaren. I källaren låg allt bevis på vem han kunde ha varit idag. Alla verktyg, alla påbörjade projekt, all potential. Och vi måste sälja bort nästan allt. Bunta ihop det billigt för att det ska gå åt. Han kom ner en gång och såg på allt med en så blank blick.

Jag vet inte vad han tänkte.

Jag vet inte om han tänkte.

Det finns en man hemma hos mamma som jag kallar pappa, även om bara smulor är kvar. I hans sjukdom har han varit så hemsk mot mig att jag länge inte kunde säga att jag älskar honom. Jag kunde inte ge honom det. Jag kunde inte våga känna det.

Han är lugnare idag och det är bra och dåligt. Jag klarar att vara med honom mer, och jag säger att jag älskar honom igen. Men han är lugnare för att han är sjukare, för att han fortsätter försvinna, och klockan tickar.

Min pappa kommer inte vara med på mitt bröllop. Inte den friska, trygga mannen med glittrande ögon och medveten blick. Den som sett mig växa upp. Den som skulle sjunga med tårar i ögonen. Hålla tal. Den som skulle veta vad mina framgångar betyder. Den som hade förstått att jag har en master och menat sina gratulationer.

Kanske spöket av honom hinner se mig gifta mig, och han har tårar i ögonen men det är inte samma sak. Han får tårar i ögonen över att se Pippi Långstrump. Jag kommer önska att han inte sjunger sina påhittade sånger.

Genom min pappa kanske jag möter samma öde och blir en vålnad för de jag känner. Jag kan knappt skriva det.

Jag säger att jag älskar pappa, och jag hoppas det är över snart.

Ja, vad säger man.

Fuck FTD.

Tack för att du läst.



Föreningen Vårt Hjärta

Verksamhetsledare Catrin Schönberg,
HandiCampen, Skarpansvägen 30

Kanslitid: Mån-tors kl. 9-15

Kontakt: 0457-345 83 00 / info@hjarta.ax

Hemsida: handicampen.ax/varthjarta

Facebook: foreningenvarthjarta

**Bli medlem
för bara
20€ per år!**

Kalender våren 2026

Vårterminen startar vecka 3, 12.1 2026. Mer info i månadsbrevet.

Vattengympa Ålands Idrottscenter i Godby med Gujan (14 ggr): ons kl. 11, tors kl. 10, tors kl. 11 samt tors kl. 12. ÅHS bassäng med Lillemor (14 ggr): tis kl. 16 och tis kl. 16.45. ÅHS bassäng med Tua Liewendahl: (14 ggr) tors kl. 19. ÅHS bassäng Jessica Pettersson, Rehab City (14 ggr): tors kl. 18. Hjärtfriskgympa/ Styrketräning vid Rehab City (14 ggr): med Johanna tis kl. 10 samt tis kl. 11, med Vendela ons kl. 16.30, med Markus tors kl. 10, med Johanna fre kl. 10.30

Personlig träning med fysio-, ergo- eller talterapeut. Enskilda träffar lämpligt efter sjukdomsdebut. Föreningen betalar 10€/tillfälle för 1-3 besök. Boka hos Rehabcity.

Gymträning på VIBE i Godby (15 ggr): mån kl. 12.

Aquabike med Gujan (3 ggr) 31.1, 21.2, 21.3 kl. 11-12 i Ålands Idrottscenter. Bassängträning som stärker core och balans.

Pilates 7.1 kl. 18-19 i Röda korsgårdens festsal.

Spinning 19.1 kl. 18.30 på Träningsverket. Prova på spinning, en träningsform där man cyklar på en motionscykel inomhus.

Hjärtgrupp med Saga (2 ggr): 26.1 och 23.3 kl. 18, med Irmeli (2 ggr): 24.2 och 28.4 kl. 18. En samtalsgrupp för alla som har eller har haft hjärtproblem

Sömnapnéträff med Ulf- Peter Westmark och Irmeli Eriksson 26.1, 23.2, 30.3 och 27.4 kl. 19 på Handicampen.

Medlemslunch på Kallas stadskrog : 3.2, 3.3, 7.4 och 5.5. kl. 13.

Strokefika 4.2, 4.3, 1.4 och 6.5 kl. 13-15 på HandiCampen.

Handarbets-/ virkkvällar på Handicampen 3.2, 3.3, 7.4 och 5.5 kl. 19-21.

Handarbets-/virkträffar i Godby i Ålands Idrottscenters café 7.1, 4.2, 4.3, 1.4 och 6.5 kl. 14.

Tänder, hjärta och den allmänna hälsan: Mikael Lagström informerar tis 10.2 kl. 18 på Handicampen.

Bingo tors 19.2 och 19.3 kl. 18 Handicampen. 8€/person (två brickor) inkl. fika. Föreningssamarbete med Reumaföreningen.

THANK YOU FOR THE MUSIC- pärlor från Björn och Bennys stora låtskatt 11.3 kl. 19 på Alandica med bl.a. Kalle Moreaus, Gunilla Backman och Johan Boding. Medlemspris 20€. Biljetterna är slut, vi tar emot anmälningar på väntelista.

Beatles- All you need is love 28.3 kl. 14 på Alandica. Ålands Projektkör med 100 åländska körsångare, solister, proffsmusiker och en skraddarsydd scenbild. Medlemspris: 30€.

Vegetarisk/vegansk matlagningskurs, föreläsning/workshop med kock och kallskänka Sara Bäckman söndag 12.4 kl. 17- ca 20 i restaurang Nauticals kök. Kostnad 20€ + råvaror/person.

Allsång tors 5.3 kl. 14.30 tillsammans med Per Nyberg i Rödakorsgårdens matsal. Samarbete med Cancerföreningen och Reumaföreningen.

Subventionerad simning och träning: föreningen subventionerar max. 20€/termin/medlem för fysisk träning som sker hos en åländsk näringsidkare och som inte subventioneras från annat håll. Samt för 10- eller flergångerskort hos Ålands Idrottscenters simhall eller Mariebad. Kontakta Catrin för info.

Vägen tillbaka efter hjärtinfarkt och stroke

Synnöve Blomberg har drabbats av många motgångar med hälsan under sitt liv. Diabetes typ 1, en hjärtinfarkt och stroke två gånger. Första gången förlorade hon talförmågan, andra gången blev hon halvsidesförlamad. Varje gång har hon envist kämpat för att få tillbaka sina förmågor.

Att Synnöve hade diabetes typ 1 upptäcktes när hon var åtta år gammal. Det är en stor omställning att klara att sköta sin diabetes som ung, men det gick bra och hon upplevde inte att hennes hälsa var dålig, eller att det fanns några tecken på att hon skulle bli allvarligt sjuk. I dag är Synnöve 54 år och i tidiga 40-årsåldern drabbades hon av hjärtproblem och åkte akut till sjukhuset.

– Det gjorde otroligt ont, men proverna visade inget avvikande så läkarna trodde först inte att det kunde vara en hjärtinfarkt. Men jag visste att något var fel och behövde till slut nästan bli arg för att få dem att tro på mig.

Synnöve skickades till Akademiska sjukhuset i Uppsala och där konstaterades att det faktiskt var en hjärtinfarkt. Man gjorde en ballongutvidgning och satte in stent.

– Vården var fantastisk i Uppsala. Jag visste verkligen inte hur det skulle gå för mig. Ett tag pratades det om att byta hjärta, men då sa jag nej, det ville jag inte.

Något hjärtbyte behövdes inte tack och lov. Det blev många resor till Uppsala för Synnöve under åren som följde och sammanlagt sattes åtta stentar in. Innan problemen med hjärtat startade levde Synnöve med mycket stress i sitt liv, både i och utanför jobbet, med husbygge, extrajobb, och hela tiden mycket på gång.

Det tror hon kan ha inverkat. Hon har funderat på vilken roll hennes diabetes spelat också, men har inte fått något definitivt svar på det. Det

♥♥♥ Året i bilder:



I juni gjordes en skärgårdsutflykt tillsammans med Hörselföreningen, denna gång med Sunnan II till Rödhamn.



Den varmaste dagen i juni bjöd vi och Reumaföreningen våra resp. barnfamiljer på en heldag i Kärlingsund-viltsafari, lunch, bad och många skojiga aktiviteter och förstås glass.



Aquabike har samlat flera glada deltagare. Bra träning för balans och kroppskontroll.

”

Jag är fruktansvärt envis!

Synnöve Blomberg

märktes inga tecken på hjärtproblem innan hjärtinfarkten.

Stroke två gånger

Fyra år senare, 2016, drabbades Synnöve av en stroke. Hon tappade helt talförmågan, vilket med en medicinsk term heter "afasi". Det innebär svårighet att prata och att förstå både talat och skrivet språk. Det var en lång väg tillbaka för henne med hjälp av talterapi. Synen påverkades också och hon miste körkortet för en tid.

– Jag tänkte att nu är livet slut, när jag inte kunde prata längre och inte kunde läsa.

Hon drabbades även av svår hjärntrötthet. Orden kom sakta men säkert tillbaka, även om hon fortfarande kan ha svårt att hitta ord. Vissa dagar är lite svårare än andra. Hon tränade upp sin språkliga förmåga med hjälp av lätta korsord, talterapeuten var också ett stort stöd för Synnöve.

– Talterapeuten började med orden "soffa", "stol", "bord" och "lampa" och jag tänkte att jag aldrig hört de orden tidigare. Det var svårt att våga träffa andra människor. Men mina vänner är bra, de förstår.

Det här är en stent:

En stent används tillsammans med ballongutvidgning för att öppna upp förträngda kranskärl (blodkärl på hjärtat).

En stent utgörs av ett litet metallnät som sätts in i kärlet för att hålla det öppet och minska risken för exempelvis hjärtinfarkt.

För två år sedan fick Synnöve en ny stroke. Den här gången drabbades hon av halvsidesförlamning och behövde använda rullstol tills hon hade lärt sig gå på nytt. Snart kunde hon gå över till rullator och hon kämpade envist för att återfå sina förmågor.

– Jag är fruktansvärt envis! Jag tänkte om jag deppar ihop... ska jag bara ligga där då?

Hon fick motivation att träna från sin fysioterapeut och nu sedan ett år går hon på cirkelträning som ordnas av Vårt hjärta. Cirkelträningen passar väldigt bra eftersom det går att anpassa träningen individuellt.

Synnöve har haft mycket stöd av en av sina vänner med liknande sjukdomsbild. De har kunnat stöttat varandra.

– Jag är väldigt tacksam för att jag har henne.

Synnöve skrattar ofta under vårt samtal och konstaterar själv att hon nog uppfattas som en glad person, trots de många motgångarna. Men det gör också att många hon träffar inte riktigt förstår varför hon tappar ord ibland, och hur tungt det är med hjärntröttheten vissa dagar.

– Det är bättre nu än tidigare, men jag behöver



Synnöve Blomberg har drabbades av hjärtinfarkt och sedan av stroke två gånger.

vila för att klara av att göra saker som varit lätt förut.

Framgångar för Synnöve är att våga göra saker och klara av det, som en Stockholmsresa förra våren. Eller att hon envist bestämde sig för att gå upp på Kasberget i hemkommunen Saltvik. Hon gick med stavar och kom både ända upp och ner tillbaka.

– Jag blev fruktansvärt trött, men det gick. Det växte jag av.



Vårmetet inleddes med ett uppskattat besök på Geta motor- och nostalgimuseum. Där finns mängder av gamla föremål. Möte och middag på Havsvidden.



I oktober höll Sara Bäckman en mycket intressant, och välsmakande, föreläsning/workshop om vegansk och vegetarisk matlagning.



Friskvård en onsdag i oktober betydde för våra medlemmar stand up med svenska komikern Ann Westin. Vi fick både skratta och äta mycket gott.



Under våren gjordes några cykelturer tillsammans med Hälsofrämjandet. Bl a till natursköna Ramsholmen.



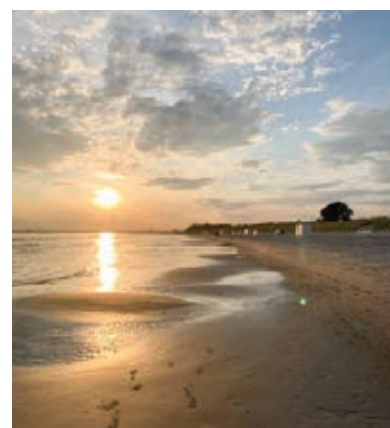
Även allsångsledare Per Nyberg njuter av våra trevliga träffar. Medlemmar från Vårt hjärta, Cancer- och Reumaföreningen sjunger och har trevligt två gånger per år.



Våra vattengympagrunder är fortsättningsvis mycket välbesökta. Populära ledaren Gujan instruerar, peppar och håller ett vakande öga att alla hänger med.

Resa till Pärnu

Höstterminen inleddes med en resa till spahotellet Tervis i Pärnu, Estland. Vi fick många sköna behandlingar och möjlighet till gymträning, bad och vattengympa. En ny resa finns på önskelistan.



Stranden är alltid närvarande i Pärnu. Den inbjuder till promenader och att njuta .



Estlands motsvarighet till Forneldarnas natt firades då vi var i Pärnu.



Ålands Intresseförening för Psykisk Hälsa - Reseda

Verksamhetsledare:

Charlotta Wallén Eriksson

Telefon: 0457 595 7973

E-post:

intresseforeningenreseda@gmail.com

Hemsida:

www.handicampen.ax/reseda/

Kalender

våren 2026

Kom med på:

Föreläsning: "BÄLTAD – Från psykos till läkare och vägen till en mänskligare psykiatri" med Maria Ingström den 26 januari kl. 18-20 på Ålands lagting.

Varje steg räknas - promenad och zerowastesoppa. Måndagar kl. 11.30-12.30 från Ålandsvägen 40. Kom som du är, ingen anmälan behövs. Vi är glada om du kommer. Kostnadsfritt.

New Buddies - Nya vänner 18-35 år. Måndagar kl. 15-17.00 på Ålandsvägen 40. Här kan du träffa nya vänner och göra roliga saker tillsammans. Öppet för alla och ingår i ett inkluderings- och integrationsprojekt på Åland. Ingen anmälan. Kom som du är. Kostnadsfritt.

Retreathelg på Lemböte 23-25.1. Ge dig själv en helg i stillhet, återhämtning och gemenskap. Pris: 25€/person.

Anhöriggrupp

för de som lever med psykisk ohälsa.

Reseda håller flera organiserade anhöriggrupper och en återhämningsgrupp för utbrända personer samt en brukar- och stödgrupp för personer som lider av egen psykisk ohälsa. Läs mer på föreningens hemsida eller kontakta: intresseforeningenreseda@gmail.com

Bli medlem:

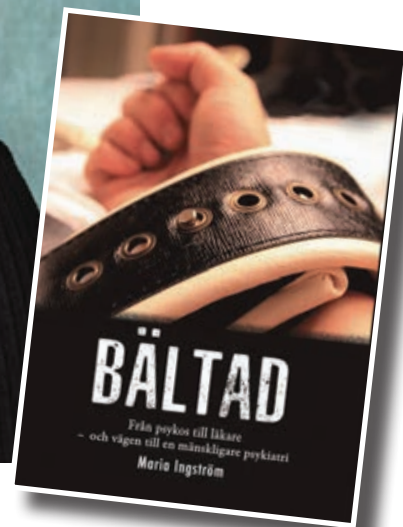
i Ålands Intresseförening för psykisk hälsa – Reseda för 7,50€/år



Håll utkik på föreningens facebook-sida för mer info om evenemang och träffar!



Läkaren Maria Ingström föreläser på lagtinget i januari.
Foto: Phia Bergdahl.



Maria skrev boken "Bältad" om sina egna upplevelser

Lyssna till Resedas föreläsning med läkaren Maria Ingström om hur psykiatri kan göras mer human: den 26 januari på lagtinget. Marias egna erfarenheter gav upphov till boken "Bältad: Från psykos till läkare – och vägen till en mänskligare psykiatri".

Maria Ingström skrev boken om sina egna upplevelser av den psykiatriska vården när hon drabbades av en psykos som 25-åring. Hon var bältad i dagar i sträck, inneliggande på en sluten psykiatrisk avdelning i Sverige. I boken ställer hon frågan hur vården kunde ha sett ut istället om hon fått ett annat bemötande och behandling som inte innefattade våld.

När Maria hamnade i ett psykotiskt tillstånd hade hon ett år kvar av sin läkarutbildning. Efter tillfrisknandet kunde hon fullfölja sin utbildning och har i dag mer än 20 års arbetslivserfarenhet som läkare med specialisering inom allmänmedicin. Hon arbetar inom kriminalvården och hennes egen upplevelse av psykiatri och de tvångsåtgärder hon utsattes för påverkar hur hon själv möter sina patienter.

Så här skriver Maria om tankarna hon hade när boken kom till:

"Vi förtjänar alla en vård där vi hålls – inte spänns fast. En vård där vi blir lyssnade på – inte tystade. En vård där vi läker – inte går sönder."

Ett annat sätt att bemöta patienter

Föreläsningen handlar om Marias berättelse och även hennes syn på hur den psykiatriska vården borde förändras. Hon anser att bältning som metod inom psykiatri borde förbjudas och bytas ut mot mer humana vårdssätt och behandlingar. Arbetssättet "Open Dialogue" är en form av psykiatrisk vård som bland annat används inom vården i Torneå och som hon gärna ser att sprids till fler platser. Här använder man inte tvångsåtgärder och man har mänskliga rättigheter i fokus med goda resultat enligt henne.

Alla är varmt välkomna att delta på föreläsningen med Maria Ingström. Under kvällen får publiken ta del av en viktig diskussion om hur den psykiatriska vården fungerar i dag och vilka möjligheter som finns för förändring.

Föreläsningen hålls i Ålands lagting den 26 januari kl. 18-20.

Anmälan till: reception@handicampen.ax eller per tel. 018-22 360.

Plats: Ålands Lagting

Datum: 26 januari

Tid: Kl. 18.00–20.00



DUV på Åland

- Verksamhetsledare Susan Enberg (bilden)
- Carola Hemmälén, kanslist och bokförare
- Petra Gustafsson, fritidssekreterare
- Fredrik Scott, ungdomssekreterare

HandiCampen, Skarpansvägen 30

Kanslitid: mån-tors kl 9-15, fre kl 9-13

Telefon: 018-527 371 / 018-527 372 / 040-527 37 01

E-post: info@duv.ax / fornamn.efternamn@duv.ax

Hemsida: www.duv.ax

Kalender våren 2026

Fritidsverksamhet för ungdomar i åldern 16 år och uppåt

Tid: Start måndagen den 12.1 kl. 18–20.30.

Plats: Ungdomshuset Boost, Uppgårdsvägen 6 i Mariehamn. Ansvarig ledare: Fredrik Scott.

Bowling

Tid: Start tisdagen den 13 januari kl. 15–16 och 16–17.

Plats: Idrottsgården, Neptunigatan 23.

Terminsavgift: 40€. Ansvarig ledare: Fredrik Scott

Yoga

Tid: Start torsdagen den 15.1 kl. 18-19.

Plats: Hildas Hus, Navigationsskolegränd 3

Terminsavgift: 40€. Ansvarig ledare: Tomas Hellén.

Innebandy

Tid: Start torsdagen den 15.1 kl. 18-19.

Plats: Sjömansskolans gymnastikhall, Neptunigatan 6.

Terminsavgift: 40€. Ansvarig ledare: Olof Hansson.

JIK Parafotboll

Tid: Start torsdagen den 15.1 kl. 16-17.

Plats: Vikingavallen.

Årsavgift: 140€. Ansvarig ledare: Kim Nordberg

Mer info om vårens aktiviteter i medlemstidningen Duvan.

60 år av arbete för ökade rättigheter

Föreningen DUV på Åland startades 1965 som en föräldrakrets. Barn med intellektuell funktionsnedsättning gick inte skolan och de hade inte anpassade fritidsaktiviteter på den tiden.

Engagemanget i DUV ändrade på det. Bland annat startade föreningen en skola som senare blev Backaskolan, ordnade simning, boendeträning för vuxna och lägerverksamhet.



Föreningen har publicerat sin historik "DUV på Åland: utveckling under 60 år".

Den finns till salu på DUV:s kansli, 5 euro för medlemmar och 10 euro för övriga.

Fotat genom åren:



1



2



3



4



5

1. Valny Andersson serverar kaffe på föräldramötet. 2. Leo Löthman, lärare vid Backaskolan, med elev Anna Kristina Hansen. 3. Luciafirande på Backaskolan, från vänster Stig Blomberg, Harry Mäkilä, Anna Kristina Hansen, Pia Nylund, Maria Sjöberg, Jan "Keegan" Mattsson, Ulla-Britt Karlsson och Sören Karlsson. 4. Göran och Kristina "Bojan" Hansen som varit med sedan starten och drivit föreningens arbete. 5. Ulla Lindblad deltog i en demonstration.

1960-talet

19 maj 1965 startades en föräldrakrets av föräldrar till barn med särskilda svårigheter: föreningen DUV bildades.

1968: DUV öppnade Daghemmet-Särskolan, som 1972 följdes av nybyggda Backaskolan.

1970-talet

1974: Nu började man med simning i föreningen, med simklubben Flipper. Samma år inleddes en ny verksamhet med boendeträning för vuxna i Mariehamn.

1979: Lag om specialomsorg trädde i kraft på Åland och med den rätt till avlastning. DUV började sälja lägerverksamhet till vårdförbundet.

1980-talet

1985: Göran Andersson valdes in som den första personen med intellektuell funktionsnedsättning i DUV:s styrelse.

1987: Åtta föreningar bildade Ålands handikappförbund. Till ordförande valdes Göran Hansen, representant för DUV.

1988: Lägergården Lottenberg byggdes i Djurvik, Jomala och användes för året-runt-lägerverksamhet.

1990-talet

1992: Träningsundervisningen flyttade in i nybyggd lokal vid Kyrkby högstadieskola

1994: Ålands omsorgsförbund bildades.

2000-talet och framåt

2000: Yrkesträningsprogrammet (YTP) startades och DUV fick ge synpunkter på linjen och undervisningen.

2001: DUV flyttade in i ny lokal vid HandiCampen på Skarpansvägen 30.

2010: En reviderad lag om service och stöd för personer med funktionsnedsättning trädde i kraft. DUV deltog aktivt i uppföljningen och tillämpningen av lagen.

2024: DUV invigde sin nya och tillgänglighetsanpassade lägergård Lottenberg. En mångårig dröm gick i uppfyllelse!



NPF Åland

Verksamhetsledare Linda Budd

Telefon: 0457 348 2719

E-post: info@npf.ax,
verksamhetsledare@npf.ax

Hemsida: www.npf.ax

Kalender

våren 2026

På kommande:

- 21 mars Temadag:
NPF i livets olika skeden
- Funkalas under våren
- Medlemsträffar varje månad
dit även icke-medlemmar är
välkomna att delta



**Följ oss på Facebook: NPF
Åland rf**



**och på Instagram: npf_aland
för närmare information om
vårens aktiviteter!**

Se även vår hemsida: npf.ax

Stödgrupper

Samtalsgrupper för vuxna autister

Vi diskuterar erfarenheter, utmaningar och annat som gruppen tycker är intressant. Gruppen leds av Catrin Jansson.

För info: janssoncatrin@gmail.com

Grupp för föräldrar till barn med problematisk skolfrånvaro

Ta kontakt med Christian Rögård
på tel. 040-836 3798 eller
christian.rogard@aland.net

Simuli

Har du svårt att hitta kompisar? Är du
minst 13 år? Välkommen till Simuli – ett
moderat ungdomsforum på Discord
med olika kanaler utgående från intresse.
Läs mer på **npf.ax**

Stöd vår förening!

NPF Åland tar tacksamt emot bidrag och
donationer att använda i vårt arbete:
Konto **FI06 6601 0010 1605 05**

En höst med träffar, föreläsningar och nya samarbeten

Hej,

År 2025 eller åtminstone andra hälften av året blev ett rätt aktivt år för föreningen NPF Åland r.f., vilket glädjande nog syns i det stigande antalet av våra medlemmar.

Under året som gått har vår förening försökt vara ännu mer aktiv och engagerad i att stödja våra medlemmar och deras familjer. Vi har anordnat en rad olika aktiviteter, inklusive föreläsningar, medlemsträffar och föräldrastödgrupper. Sakkunniga och föreläsare som deltagit i våra olika evenemang har varit ovärderliga för att främja gemenskap och kunskap. Föreläsningarna har berikat vår förståelse inom områden så som stödformer i grundskolan, problematisk skolfrånvaro, hög begåvning parallellt med ADHD/autism osv. Föreläsningarna har gett oss insikt i att hantera vanliga utmaningar. Dessa inspirerande tillfällen har också skapat möjlighet för medlemmarna att ställa frågor och dela sina erfarenheter. Våra medlemsträffar har skapat en plattform för både deltagande och stöd, där medlemmar erbjudits möjlighet att knyta kontakter och utbyta idéer. För att öka tillgängligheten har vi digitalt streamat våra föreläsningar.

Vi är glada över att meddela att vi har inlett samarbeten med flera liknande föreningar, såsom Hemmakämparna i Finland, Ålands Specialpedagogiska förening och Autism Gävleborg. Utöver detta har NPF Åland blivit medlem i ADHD Europe, en paraplyorganisation som representerar patient-organisationer för ADHD i Europa. Dessa partnerskap öppnar dörrar för nya möjligheter och resursutbyten, och vi ser fram emot att tillsammans erbjuda ännu mer omfattande stöd och aktiviteter till våra medlemmar.

Under 2026 ser vi framåt och planerar ännu flera spännande projekt och temadagar. Dessa evenemang av vilka en del även riktar sig till allmänheten, kommer att rikta sig mot olika teman inom NPF och förväntas bidra till en djupare förståelse samt erbjuda ytterligare insikter för neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. I mars 2026 kommer vi att ordna en hel temadag kring NPF i livets olika skeden, med flera intressanta föreläsare.

Vi ser fram emot ett inspirerande år och hoppas att fler av våra medlemmar vill delta i våra aktiviteter. Med ökad synlighet genom olika kanaler, bland annat sociala medier, hoppas vi kunna nå många och kunna välkomna ännu fler medlemmar in i vår gemenskap. Tillsammans stärker vi våra gemenskaper och skapar en mer inkluderande miljö för alla!

*Hälsningar,
NPF Åland r.f.*

Bilder från hösten:



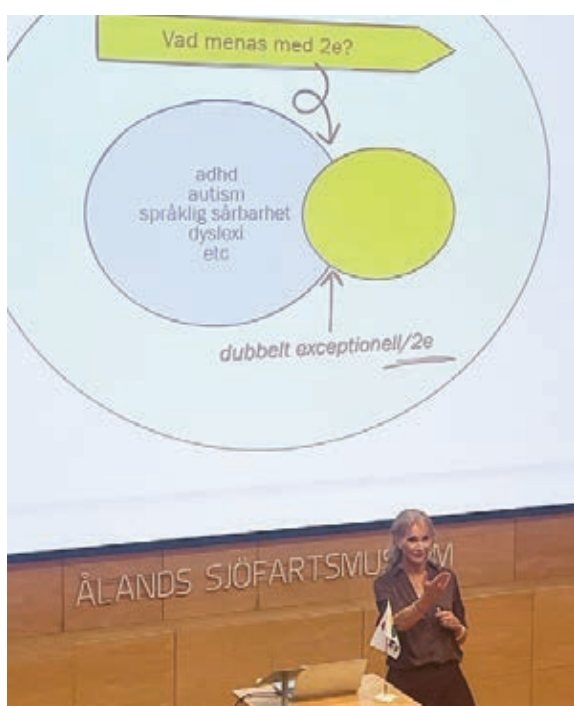
En uppskattad familjedag hölls på Käringsund i augusti. Dagen avslutades med pizzabuffé, drygt 30 medlemmar deltog.



Föreningen ordnade Fun-kalas på Uncan i november där cirka 15 barn deltog.



Medlemsträff i oktober, med tema problematisk skolfrånvaro. Föreläsare: Marie Wiklund-Eriksson, Henrik Löthman samt Tina Sedin från Hemmakämparna Finland.



Pia Rehn föreläste om 2E på Sjöfartsmuséet i oktober. Föreläsningen handlade om särbegåvning och NPF-diagnoser och hur det påverkar eleven i skolan.

Pia är utbildad specialpedagog och har även skrivit boken "När det enkla blir svårt".



I december på första advent hölls en medlemsträff med mysigt julfika och pyssel på Lemböte.



Ny utbildning stärker digital inkludering

Förbundet erbjuder under våren 2026 en utbildning med målet att ge personer med funktionsnedsättning verktyg att påverka och förbättra digital tillgänglighet på webben.

Utbildningen ges inom projektet Egenmakt för digital tillgänglighet (på engelska Empowering Users for Inclusive Digital Accessibility - EUIDA), som delfinansieras genom Erasmus+.

Många organisationer, både offentliga och privata, kämpar fortfarande med att leva upp till webbtillgänglighetsdirektivet. Det innebär att digitala tjänster ofta har hinder för personer med nedsatt syn, motorik eller andra funktionsnedsättningar. Med detta projekt vill vi vända på perspektivet: istället för att enbart utbilda tekniker och webbutvecklare ska användarna själva få möjlighet att ge konstruktiv återkoppling baserat på sina upplevelser.

Utbildningen bygger på deltagarnas erfarenheter och motivation snarare än

Läs mer:

Egenmakt för digital tillgänglighet

Läs mer på Funktionsrätt Ålands hemsida:

handicampen.ax

på sidan "Egenmakt för digital tillgänglighet (EUIDA)" under fliken "Projekt,"

abstrakta teorier. Fokus ligger på praktiska färdigheter: att identifiera brister i webbtjänster och formulera förslag till förbättringar. Genom att stärka deltagarnas digitala självförtroende vill vi också att fler ska kunna agera rådgivare eller användartestare för organisationer och myndigheter.

Material som blir tillgängligt för alla

Tillsammans med Stiftelsen Funka, som har lång erfarenhet av webbtillgänglighetsfrågor, kommer utbildningsmaterial att utvecklas på både svenska och engelska. Det färdiga



Medfinansieras av
Europeiska unionen



Läs mer och anmäl ditt deltagande på vår hemsida handicampen.ax. Du hittar anmälningslänken via QR-koden här ovanför.

material kommer att finnas tillgängligt för alla och bland annat kunna användas av studieorganisationer, folkhögskolor, gymnasieskolor och föreningar.

För en mer jämlik digital värld

Projektet pågår från hösten 2025 till våren 2027. Initiativet representerar ett viktigt steg mot att göra den digitala världen mer öppen och jämlik – inte minst för dem som ofta riskerar att hamna utanför på grund av bristande tillgänglighet.

Egenmakt för digital tillgänglighet ger personer med funktionsnedsättning inte bara en röst – utan även verktyg – att delta i arbetet för ett mer tillgängligt samhälle.

Universell utformning: en rättighetsfråga, inte en kostnad

Att bygga inkluderande är inte en lyx, det är en skyldighet i enlighet med FN-konventionen. Universell utformning minskar exkludering, skriver förbundets ombud Moa Clemes.

Att ha tillträde till, kunna förstå och använda den byggda miljön oavsett funktionsförmåga ska inte ses som ett frivilligt tillägg, kostnadsfråga eller en estetisk bonus utan snarare en fråga om mänskliga rättigheter. Enligt FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning som Åland förbundit sig till, är stater skyldiga att säkerställa tillgänglighet och delaktighet på lika villkor.

För att uppfylla konventionens åtaganden är universell utformning ett av de främsta verktygen Åland har att använda sig av. Tanken med universell utformning är att människor är och fungerar olika och att samhället måste planeras utifrån detta från början. Trots det behandlas tillgänglighet och inkludering i utformning ofta som något som kan skjutas upp, rationaliseras bort eller "lösas senare" när budgeten tillåter. I tider av ekonomiska nedskärningar blir detta tanke sätt extra tydligt.

Men att spara in på tillgänglighet är att sätta käppar i hjulen för sig själv. På sikt leder det till ökade kostnader, när brister måste rättas till genom dyra efterhandslösningar, ombyggnationer och

Kontakt:



Funktionsrättsombud Moa Clemes

Tel: 040 189 7474

E-post: moa.clemes@handicampen.ax

kompenenserande åtgärder. Det är ineffektivt, kortsiktigt och bryter dessutom mot lagar och regler Åland förbundit sig till att följa.

Att i stället redan från början bygga inkluderande är alltså en samhälls-ekonomiskt ansvarsfull strategi. När mänsklig mångfald tas på allvar genom hela planerings-, besluts- och byggprocessen skapas miljöer som fungerar för fler: personer med funktionsnedsättning, äldre, barn, personer med tillfälliga skador och människor i olika livssituationer. Universell utformning minskar exkludering, stärker självständighet och gör att fler kan delta i till exempel utbildning, arbete och kultur.

Att göra rätt från början är inte lyx. Det är en skyldighet enligt internationell rätt och ett ansvar gentemot alla som lever vårt åländska samhälle: idag och men också i framtiden.

Moa Clemes, Funktionsrättsombud

Låna böcker i vårt bibliotek

Du vet väl om att vi har ett bibliotek på HandiCampen med böcker om bland annat hälsa och funktionsnedsättningar?

Låna böcker med ditt vanliga bibliotekskort på HandiCampen, Skarpansvägen 30.

Det går bra att reservera våra böcker via **bibliotek.ax** och att hämta ut dem från ett bibliotek som finns nära dig. Böckerna kan lämnas tillbaka på alla åländska bibliotek och lånetiden är 30 dagar.

Öppettider: måndagar till torsdagar kl. 9-15 och fredagar kl. 9-13.

Vi har böcker på teman som berör vårt och våra medlemsföreningars arbete. Har du förslag på en bok vi borde köpa in? Hör av dig till: reception@handicampen.ax eller tel. 018-22 360.



Nya böcker i vårt bibliotek: barnboken "Trubbel" av Anna Bergholtz och "Den ängsliga generationen" av Jonathan Haidt.

Få svar på dina frågor om FPA

Ställ dina frågor om FPA:s service och förmåner direkt till FPA Ålands chef Hillevi Smeds. Infokväll om nyheter och förändringar inom FPA hålls den 4 februari kl. 18.00 - 19.30 på HandiCampen, Skarpansvägen 30 i Mariehamn.

Skicka dina frågor på förhand senast den 20 januari så får du säkert svar från Hillevi på dem.

Anmälan och frågor mejlas till receptionen via e-post: reception@handicampen.ax eller telefon: 018 22 360. Anmäl deltagande senast den 2 mars.

Granntanden

För hela Åland



Välkommen till oss på Granntanden!



**Vi finns både i Godby och
i Mariehamn och hjälper dig
med det mesta inom tandvård.**





**Välkommen att boka tid!
Tel 018-41410
info@granntanden.ax
eller online på
www.granntanden.ax**



**Godby Center,
22410 Godby**

**Köpmansgatan 11,
22100 Mariehamn**

www.granntanden.ax, info@granntanden.ax

Personlig assistans – på ditt sätt

På JAG vet vi, att du är den främsta experten när det gäller ditt eget liv. Därför formar vi din assistans efter dina behov och önskemål.

Vi jobbar för att du ska kunna leva ditt liv så som du själv vill – för det har vi alla samma rätt att göra. Och med rätt stöd är det möjligt.

JAG är en icke-vinstdrivande aktör specialiserad på personlig assistans för

personer med olika funktionsnedsättningar.

På vårt kontor i Mariehamn hittar du två av våra sakkunniga och medmänskliga rådgivare.

Resten av administrationen finns i Raseborg, Vasa och Helsingfors – och alla pratar svenska!

Kom förbi så diskuterar vi hur vi kan hjälpa just dig leva ett självständigt liv på dina egna villkor!

Ta kontakt
– vi lyssnar!

**Hos JAG
känner jag mig sedd.**

 Elin Eriksson: 040 128 4439
 info@jagassistans.fi
 www.jagassistans.fi
 Ålandsvägen 26

JAG
är som du.



Varför har det blivit så krångligt att boka tid på nätet?

När du bokar en tid i vården berättar du lite om din hälsa redan i själva bokningen. Sådana uppgifter behöver, enligt lagen, skyddas extra noga.

För att göra bokningar på ett tryggt sätt har ÅHS valt att använda Suomi.fi-identifiering. Det är den metod i Finland som anses mest pålitlig för att bekräfta vem som bokar.

Det här hjälper oss att skydda dig, så att:

- dina uppgifter hålls privata
- ingen bokar åt dig av misstag

Vi förstår att det här kan kännas krångligt. Du kan alltid boka via telefon – vi finns här för att hjälpa dig.

Ålands hälso- och sjukvård, tel. 018 53 55
www.ahs.ax



**Ålands hälso-
& sjukvård**



Ålands social tjänste- och assistanshundklubb

Miina Fagerlund, ordförande
Föreningen har ingen anställd.

Kontaktuppgifter:

Hemsida: www.assistanshundar.com

E-post: styrelse@assistanshundar.com

Telefonnummer till ordförande:
0457 342 5119

Styrelsen för 2026

Miina Fagerlund, ordförande
Tilda Backman
Veronica Frank
Susann Råstedt
Johannes Andersson, suppleant
Petra Heinonen, suppleant

Bli medlem

Fyll i formuläret på vår hemsida:

assistanshundar.com

Du kan även kontakta styrelsen på
styrelse@assistanshundar.com.

Medlemsavgiften

för 2026:

Unga 0-21 år: 10€

Pensionärer: 10€

Övriga: 20€



Det här är utbildade assistanshunden och beageln med namnet "Hjortrieket Miss Marvelous Berit".

Vad är en assistanshund?

Assistanshundar är till stor hjälp för personer med olika funktionsnedsättningar. Hunden hjälper personen i vardagen på det sätt som passar för just den individen.

Personen som blir hjälpt av hunden och som hunden arbetar tillsammans med kallas "förare".

Här är några exempel på vad en assistanshund kan tränas till:

- Det finns servicehundar som är tränade på att hjälpa personer i rullstol. En sådan hund kan till exempel hjälpa sin förare att ta sig framåt eller över hinder, att klä på sig och att hämta saker.
- Ledarhundar finns för personer med synnedsättning. De hjälper föraren att hitta rätt och varnar för hinder på vägen.
- Hundar kan också tränas till att upptäcka blodsockerförändringar hos en person med diabetes. Det finska namnet för sådana

hundar är "hypokoira".

- Signalhund finns för personer med hörselnedsättning och de uppmärksammar sin förare på olika ljud i omgivningen som ett brandlarm eller en dörrklocka till exempel.
- I Sverige finns även NPF-servicehundar som hjälper sin förare med rutiner som att stiga upp och komma ihåg mediciner. Finland har inte någon motsvarighet till det.
- Smärthund eller på finska "kipukoira" läser av och larmar sin förare när förarens smärtnivå stiger, så att de kan ta en paus eller ta sin medicin.

Hunden utbildas till ett specialiserat område och senare i utbildningen anpassas träningen efter förarens individuella behov. Utbildning av en assistanshund tar minst ett år. När hunden arbetar, bär den ett täcke eller en väst som ett tjänstetecken till allmänheten att det pågår arbete och att hunden inte får tilltalas, klappas, lockas på eller på annat sätt störas i sitt arbete.

Hur får man en assistanshund som ett hjälpmedel?

Här beskrivs vad som gäller för assistanshundar och hur det skiljer sig åt mellan Sverige, fasta Finland och Åland.

Fastlandet: Assistanshunden räknas som ett hjälpmedel och kan sökas från det välfärdsområde där man bor. Det är enbart servicehundar för personer med rörelsenedsättning eller personer som lider av diabetes samt ledarhundar som beviljas som hjälpmedel, inte exempelvis assistanshund för

smärta, psykisk ohälsa eller NPF-problematik. Inte heller signalhundar ges på fastlandet som hjälpmedel. Enbart personer över 18 år kan beviljas assistanshund.

Sverige: Här ingår fler olika sorters begrepp för assistanshund; ledarhund, olika typer av servicehundar, även vid psykisk ohälsa och NPF, larmande hundar med flera. Barn kan vara brukare av assistanshund, men då är alltid en målsman ansvarig för hunden. En färdigt utbildad hund i Sverige kostar mellan 200.000 - 300.000 svenska kronor. Det är också

möjligt att utbilda själv tillsammans med en godkänd assistanshundtränare. Hunden samt utbildningen bekostas då av föraren själv, som kan söka fonder för att få hjälp med kostnaden.

Åland: Den fastländska lagen gäller inte på Åland, eftersom vi har egen lagstiftning om hälso- och sjukvården. Det finns utrymme i gällande lagstiftning för att godkänna assistanshund som ett hjälpmedel på Åland, men eftersom något sådant ärende ännu inte prövats i domstol här, finns ingen praxis för det.

Ny förening:

Arbetar för ökad rätt till utbildade hundar

Miina och Veronica är två av styrelsemedlemmarna i den nya föreningen som arbetar för att fler ska kunna få assistanshund.

Miina Fagerlund är initiativtagare till den nystartade föreningen Ålands social tjänste- och assistanshundklubb. Hon ser att det finns ett stort behov men att det samtidigt är väldigt svårt att få hjälpen en utbildad hund kan ge.

Miina har haft hundar ända sedan hon var liten. Hon använder rullstol och har personlig assistans, och hon tror att för egen del skulle en assistanshund göra mycket för att underlätta hennes vardag.

– Men framför allt ser jag vad hundar kan göra för människor med olika funktionsnedsättningar överlag. Det är något som driver mig, att arbeta för rätten till assistanshundar, eftersom vi är diskriminerade på den punkten på Åland.

Idén om en förening väcktes hos Miina redan för flera år sedan, när hon var engagerad i Ålands neurologiska förening som drev ett assistanshundsprojekt. Efter projektets slut kände hon att det behövs ett långsiktigt arbete med frågan.

– I mitten av augusti (2025) började jag prata med folk om att starta en förening och vi hade vårt första styrelsemöte 14 augusti. Den 17 augusti godkändes vi som förening av Patent och Registerstyrelsen.

Det gick väldigt snabbt konstaterar hon. Föreningen ansökte även och blev beviljade medlemskap i förbundet under hösten.

– Vi ville enda från start söka medlemskap i Funktionsrätt Åland. För en liten förening är det stöd vi kan få genom förbundet guld värt.

Väcker ansvars känsla

Styrelsen består har fyra ordinarie ledamöter, en av dem är Veronica Frank som är föreningens kassör och sekreterare. Veronica jobbar nu inom specialomsorgen för Kommunernas socialtjänst och tidigare har hon även arbetat inom äldreomsorgen. Hon har ett stort hundintresse och egna hundar.

– Om klienter önskar träffa hundar försöker vi ordna det. Det kan vara promenader till exempel.



Hundar är en stor del av livet för både Veronica och Miina, hundarna på bilden är inte utbildade. Veronica (till vänster) med blandrasen Wilfred. Miina (till höger) med spanska vattenhunden Atlas, som är ett stort stöd för henne i vardagen.

Det är motiverande, lugnande, aktiverande, väcker empati och ansvars känsla att ta hand om en hund.

På föreningens höstmöte hade de besök av en förare som jobbar med sociala tjänstehundar. Hon berättade om hur de används inom vården, exempelvis kan klienter spela spel med hunden som hjälp för klienterna att utveckla sin motorik. Hundarna har en läkande dimension berättade föraren på mötet.

– Många hundar som används i vård och skola är inte utbildade, utan är sällskapshund till någon i personalen. Det är inte alltid en optimal situation för hunden och i vissa fall inte heller för klienterna. När det kommer till sådant som försäkringar och vad som gäller om olyckan är framme, kan det bli riktigt knepigt, konstaterar Miina.

Utbildning av social tjänstehund behövs för att såväl hund, som förare, som klient och även arbetsgivare ska vara trygga. För att hunden ska må så bra som möjligt under ett arbetspass, behöver arbetet vara anpassat enligt rollen som social tjänstehund, eftersom en hund aldrig kan förväntas "vara på jobb" en hel arbetsdag. Bland annat det här vill föreningen finnas föra att sprida kunskap om.

Föreningen vill också arbeta för att ändra den diskriminering som det innebär att bo på Åland och behöva en assistanshund. I artikeln här intill beskrivs skillnader mellan Finland och Sverige

när det kommer till att beviljas assistanshund och hur det bekostas. Åland är lite av en gråzon på området konstaterar Miina Fagerlund.

– Den nya lagen i Finland har snävtats till efter att beviljande av assistanshundar som hjälpmedel numera hör till välfärdsområdena. Det är svårare att få rätt till hund som hjälpmedel nu och den här diskrimineringen behöver jobbas bort innan lagen kommer till Åland. Det vill vi arbeta för.

Antalet assistanshundar som beviljas på fastlandet har minskat kraftigt och många typer av funktionsnedsättning ger inte längre rätt till att få en utbildad hund.

– Vi har en lagstiftning på Åland som innebär att det skulle vara möjligt för Ålands hälso- och sjukvård att bevilja hund som hjälpmedel. Men det har inte rättsligt prövats, det skulle vara intressant om det gjordes, säger Miina.

På Åland finns assistanshundar både från Sverige och från Finland, men flertalet utbildas i Sverige. Det är svårare att få utbildade hundar från fastlandet och de utbildas ofta på finska. Personer på Åland som behöver en assistanshund står oftast för kostnaden själv.

Föreningen har inte ännu ett så stort medlemsantal och vill gärna ha fler medlemmar. Man behöver inte själv ha behov av assistanshund för att vara medlem, även personer som har intresse i sin yrkesroll eller andra som vill stödja föreningens arbete är hjärtligt välkomna hälsar Miina och Veronica.

Vad är en social tjänstehund?

En social tjänstehund har alltid en förare som är en yrkesperson och föraren tillsammans med hunden arbetar mot en tredje person.

Det är alltså inte föraren själv som blir hjälpt av hunden, utan till exempel en elev eller en klient inom äldreomsorgen. Hunden ses som ett hjälpmedel för yrkespersonen.

Det kan till exempel vara en pedagog som arbetar vid en skola eller ett daghem och som använder hunden i sin yrkesroll. Det kan också vara hundar i äldreomsorgen, specialomsorgen eller vid ett demensboende till exempel.

I skolan kan hunden stödja läslärande för elever

genom att lyssna på högläsning på ett sätt som inte upplevs som dömande. Hunden finns också som en trygghet för elever och de kan vara till stor hjälp för barn med problematisk skolfrånvaro.

Inom vården som vid ett äldreboende eller demensboende finns hunden till hjälp med att göra de boende mer aktiva och den bidrar till glädje och en känsla av trygghet. När man gosar med en hund frisätts hormonet oxytocin, även kallat "kärlekshormonet", som har en lugnande och stressdämpande effekt.

Utbildning av sociala tjänstehundar bekostas alltid av föraren själv eller förarens arbetsgivare. Den utbildade social tjänstehund som idag är verksam på Åland är utbildad i Sverige. Det

finns även utbildningar i Finland som man kan välja att gå, men dessa är på finska.

Skilnaden mellan en social tjänstehund och en vanlig hund:

Den sociala tjänstehunden har tränats att vara stresstålig och att klara av att möta många olika personer. Hundarna ska kunna hantera personer med avvikande beteende och tränas särskilt på otydligt tal till exempel. De är också tränade att motivera personer till aktiviteter. Hunden jobbar tillsammans med sin förare och hunden meddelar när det behövs en paus. Föraren är utbildad att hantera olika situationer tillsammans med hunden. Paret arbetar endast kortare pass, för att möjliggöra att hunden fungerar optimalt i situationen.



Ålands Reumaförening

Verksamhetsledare Ann-Katrin Mörn
HandiCampen, Skarpansvägen 30

Kanslitid: Mån-tors kl. 9-15, eller enligt överenskommelse

Telefon: 0457-313 50 09

E-post: info@reuma.ax

Hemsida: handicampen.ax/reumaforeningen

Kalender våren 2026

Närmare info finns i medlemsbrevet.

Anpassad gymnastik för dig med onda leder

ÅHS träningssal torsdagar kl. 18 med Tua Liewendahl-Åvik. Start 15.1.

Artrosgymnastik Folkhälsans allaktivitetshus tisdagar kl. 11 med Mats Danielsson. Start 13.1.

Avkopplande målning På HandiCampen, för nybörjare måndagar kl. 15.30 och för längre hunna tisdagar kl. 13-14.45 med Catja Barck. Start 12.1 och 13.1.

Gruppträning med fokus på styrka, rörlighet och balans
Medimar måndagar kl. 16 med Anja Bäckblom. Start 12.1.

Paraffinbad med handgymnastik

HandiCampen tisdagar kl. 15.15. Start 13.1.

Vattengymnastik

Ålands Idrottscenter, Godby måndagar kl. 15, Mats Danielsson, start 12.1.

ÅHS terapibassäng tisdagar kl. 18 och 19 med Elisabeth Westling, start 13.1.

Ålands Idrottscenter, Godby onsdagar kl. 15 och kl.16 med Mats Danielsson. Start 14.1.

ÅHS terapibassäng onsdagar kl. 16,17,18 med Elisabeth Westling. Start 14.1.

ÅHS terapibassäng torsdagar kl. 15.30 med Hannele Vaitilo. Start 15.1.

Allsångscafé med Per Nyberg

på Röda Korsgården torsdag 5.3 kl. 14.30. Anmälan senast måndag 2.3.
Vi bjuder på kaffe med dopp. Ett föreningssamarbete.

Bingo på HandiCampen torsdagarna 19.2 och 19.3 kl. 18. Pris: 8 €/person för bingo med kaffe. I samarbete med Vårt Hjärta.

Bokcirkel på HandiCampen kl. 13 måndagarna 12.1, 2.2, 2.3, 3.4, 4.5.

Medlemslunch på Arkipelag första tisdagen i månaden kl. 12. Start 13.1.
Ingen förhandsanmälan behövs. Lunchen betalas på plats.

Samtalsgrupp för dig med långvarig smärtproblematik
onsdag 21.1 kl. 18 på HandiCampen.

Samtalsgrupp för dig med Psoriasis artrit eller annan form av artrit.
Måndag 9.2 kl. 18 på HandiCampen.

Föreläsning med fysioterapeut Jenny Snickars: Hur kan jag påverka min andning och hur påverkar min andning mig? Hur påverkas andningen av smärta och vice versa. Praktiska övningar och tips i vardagen.
På HandiCampen torsdag 5.2 kl. 18.

Föreläsning med smärtpsycholog Tage Orenius

Sjöfartsmuseets auditorium måndag 23.2 kl. 18. I samarbete med neurologiska föreningen.

Familjeträff lördag 7.2 kl. 15.

Kurs i fermentering av grönsaker lördag 14.3 kl. 10 i Medis kök.

Samtalsträff för dig med fibromyalgi måndag 16.3 kl.18 på HandiCampen

Sittyoga torsdagarna 22.1, 12.2 kl. 17.30 på HandiCampen.

Sittgymnastik torsdagarna 5.3 och 26.3 kl. 18 på HandiCampen.

EDS träff under planering.

Spa-resa till Pärnu 10-15.4.



Fysioterapeut Mats Danielsson föreläste om balans och träning för föreningens medlemmar under hösten.

Balans livet ut

Balans är kroppens förmåga att bibehålla stabilitet när vi sitter, står eller rör oss. En god balans gör att vi kan röra oss säkert och utföra vardagliga aktiviteter utan att riskera fall. Balansen bygger på ett samspel mellan våra sinnen, muskler och nervsystem.

Vad är balans och varför försämras den?

För att hålla balansen använder kroppen flera system samtidigt:

- Balanssinnet – information från innerörats bäggångar (det vestibulära systemet) hjälper oss att känna huvudets position och rörelse.
- Proprioception – receptorer i muskler och leder ger hjärnan information om kroppens läge.
- Synen – mycket viktig för att orientera oss i rummet.
- Muskelsystemet – starka muskler, särskilt i bål, ben och höfter, stabiliserar kroppen.

Balansen påverkas också av yttre och inre faktorer som näringsstatus, alkohol, mediciner, trötthet, miljö, belysning och val av skor.

Med stigande ålder eller vid sjukdom/skada försämras ofta syn och hörsel, muskler blir svagare, leder stelare och nervimpulser går långsammare. Många blir dessutom försiktigare och undviker att utmana sin balans, vilket i sig kan leda till ytterligare försämring. Detta ökar risken för fall.

Hur bör vi träna balans?

För att behålla eller förbättra balansen är regelbunden träning viktig. Balans och styrka bör tränas i en trygg men ändå utmanande miljö. Träningen bör omfatta alla delar av balansen:

- balanssinnet
- det vestibulära systemet
- musklerna i bål, ben och höfter

Det är bra att träna stående när det går, men personer med mycket nedsatt balans kan börja sittande. Viktigt är att våga utmana sig själv utifrån sin egen nivå.

Balans är avgörande för ett aktivt och tryggt liv genom hela livet. Genom att förstå hur balansen fungerar, varför den kan försämras och hur vi kan träna den, kan vi minska fallrisken och förbättra vår självständighet. Regelbunden träning av både styrka och balans är nyckeln – livet ut.

Smärtläkare Jukka-Pekka Kuori:

Träning på rätt nivå och kamratstöd viktigt om man har fibromyalgi

Smärtläkare Jukka-Pekka Kouri besökte Åland för en föreläsning. Sjukdomen fibromyalgi är som ett krig i kroppen konstaterar han och rätt balans i rehabilitering och träning är viktigt. Han lyfter även kamratstöd som hjälp och stöd för personer med fibromyalgi.

Föreläsningen om smärta hölls i oktober som ett samarbete mellan Reumaföreningen och Neurologiska föreningen. Smärtläkaren Jukka-Pekka Kouri från privata sjukhuset Orton i Helsingfors har lång erfarenhet av att hjälpa personer med smärteproblematik.

Svårt sätta diagnos med fibromyalgi

Föreläsningen handlade om vilka olika typer av smärta man kan drabbas av och varför smärtan uppkommer. En sorts smärta kallas "nociplastisk" smärta. Det innebär att själva nervsystemet blivit överkänsligt och skickar smärtsignaler till hjärnan, trots att det inte finns synliga skador i vävnader eller nerver.

Fibromyalgi och långvarig ryggsmärta är två exempel på den här typen av smärttillstånd. Det kan vara en mycket kraftig smärtupplevelse konstaterar Jukka-Pekka Kouri. Samtidigt kan kroppen se "frisk" ut och sjukvården har ofta svårt att sätta rätt diagnos.

– Smärtan sitter i hjärnan. Men det betyder inte att man bara kan "tänka annorlunda" och så blir man smärfri, det är absolut inte så enkelt, säger han.

Han konstaterar att det går att se och mäta hur långvarig smärta påverkar hjärnan negativt. Samtidigt vill han också lyfta att det går att undvika kroniska försämringar av hjärnan på grund av smärta, bland annat genom att få rätt rehabilitering och även psykologisk hjälp när det behövs. Depression är mycket vanligt vid långvarig smärta som exempelvis vid fibromyalgi.



Jukka-Pekka Kouri föreläste på Ålands Sjöfartsmuseum om olika typer av smärta och hur den uppkommer.

– Att ha fibromyalgi är som att ha krig i kroppen och i nervsystemet. Det behövs träning och att jobba på olika sätt för att få förbättrat mående med sjukdomen. Men man behöver också hitta rätt balans i rehabiliteringen och i träningen.

Stöd av andra

Jukka-Pekka understryker vikten av kamratstöd. Smärtan påverkar livskvaliteten hos personen som drabbats och att engagera sig i föreningar och grupper med andra i liknande situation kan vara ett stort stöd. Meditation är också till stor hjälp för patienter han är i kontakt med.

Naturens skönhet, musik, att göra saker man känner glädje av, det är viktigt för att klara av att orka hantera sin smärta påpekar han.

Samtalsträff för dig som har fibromyalgi

Måndagen den 16 mars ordnar föreningen en samtalsträff för dig med fibromyalgi. Träffen hålls kl. 18.00 på HandiCampen, Skarpansvägen 30 i Mariehamn.

Reumaföreningen ordnar familjeträffar

Föreningen ordnar träffar för barn med reumatism och deras familjer. Fotot visar ett uppskattat tillfälle där barn och vuxna hade sim och lek på Mariebad. Ledare: Minna Lindqvist.



Kom med i gemenskapen du också!



Ålands Synskadade

Ankaret är Ålands Synskadades verksamhetscenter

Adress: Johannebovägen 7, Strandnäs, Mariehamn.

Personalen säkrast anträffbara måndag – torsdag, ta kontakt för att boka tid.

Telefon: 040 68 00 950.

E-post: info@syn.ax

Vid brådskande ärenden kontanta styrelsen.

Verksamhetsledare Charlotta Solax,
mobil: 0457 343 8950, e-post: kansli@syn.ax

Resursperson, it- och taltidningstöd

Anna Holmström,
mobil: 040 680 0950, e-post: info@syn.ax

Hemsida:

<http://www.fss.fi/sv/distriktsforeningar/aland>

Styrelsen 2026: Britt-Marie Damsten, Gull-Maj Sandberg, Eva Törnroos, Björn Lindfors, Viking Malmund, Rolf Söderlund. Styrelsen väljer inom sig ordförande och viceordförande.

Kalender våren 2026

Återkommande aktiviteter

Fotvård: 13.1, 11.2, 11.3, 15.4, 13.5, 10.6

Sport: 26.1, 9.2, 23.2, 9.3, 23.3, 27.3

Promenad: 30.3, 13.4, 20.4, 27.4, 4.5, 11.5, 18.5

Borstbindningen: börjar 8.1 klockan 11.30-14.30

Simning: fredagar med början 9.1 klockan 12-13

Samtalsgrupper kommer att ordnas under året förutsatt att medel beviljas

Januari

7.1 Verksamhetscentret slår upp dörrarna igen efter jul och nyår

21.1 Temadag

28.1 Medlemslunch

Februari

4.2 Anpassningsdagar "Den nya vardagen"

25.2 Medlemsmiddag

Mars

4.3 Temadag

5.3 Olika sätt att läsa – Stadsbiblioteket (kvällstid)

18.3 Sparesa till Grisslehamn

25.3 Medlemslunch

April

8.4 Temadag

22.4 Anpassningsdagar "Jag är inte min synnedsättning"

29.4 Medlemslunch, Ledarhundens dag

Maj

22-24.5 Äventyrläger på Vårdö

Juni

3.6 Vårfest

Preliminär planering för våren. Reservation för ändringar och spontana infall!

Olika sätt att läsa

Nyheter och litteratur finns överallt. Vi hör på radio, ser på teve, läser skriven text och skrollar på sociala media. För många är skriven text en viktig del av vardagen men för den som har en synnedsättning är det inte lätt – i början.

Det finns det alternativa lösningar! På Åland kan Ålands Synskadades resursperson ge råd och pröva ut vad som passar bäst.

Daisy

Daisy är ett bläddringsbart filformat som går att lyssna på via smarta enheter, på dator eller via Daisyspelare. Formatet kallas för talbok/taltidning. Talet kan vara inläst av en människa eller en talsyntes.

En talbok/tidning har en struktur så att du kan navigera mellan kapitel, rubriker, sidor eller stycken.

En ljudbok/e-tidning däremot är en ljudfil med enklare hoppmöjligheter.

Talböcker används av många med lässvårigheter. I Finland erbjuder tillgänglighetsbiblioteket Celia- talböcker. Biblioteken och Ålands synskadade kan berätta mer om Celia. Troligtvis går det att hitta en lösning så att du kan fortsätta läsa böcker fast synen sviker.

Finlandssvenska taltidningar finns det ganska många, också åländska dagstidningar och tidskrifter ges ut. För att få tillgång till

dessa behöver du ha en synnedsättning. Taltidningarna hanteras av Ålands Synskadade.

Digitala lösningar

Smarta enheter öppnar nya möjligheter. De flesta tillverkare har inbyggda hjälpmedel som standard. Bra exempel är funktioner som VoiceOver och TalkBack som du styr med fingerkommandon (utan skärm).

Det finns nedladdningsbara appar som hjälper. Uppsjön av digitala lösningar gör att man efter mycket utprovning och övning kan hitta sätt att till sig information digitalt. **Exempel:** En del med synnedsättning använder ljudböcker via en köpt app. Men det kräver mycket övande och tekniskt kunnande och är absolut inte för alla med synnedsättning.

Punktskrift

Punktskriftsböcker kan beställas via Celia, och ett begränsat utbud av tidningar finns i punktskrift. Även på Åland går det att få material i punktskrift. Ta kontakt med Ålands Synskadade så hjälper vi dig.

Tips: Vem som helst kan gratis beställa material i punktskrift! Exempelvis kan du som krögare beställa din meny i punktskrift gratis.

Sammanfattning:

Oavsett om du föredrar att lyssna, läsa punktskrift eller använda digitala hjälpmedel finns det många sätt att ta del av böcker och tidningar även utan syn. Genom att hitta din lösning kan läsningen bli både enkel och lustfylld.

Hitta punktskrift!

Hjälp Ålands Synskadade att kartlägga var det finns punktskrift på Åland. Har du sett punktskrift på varor eller ute på stan? Ju fler bilder du skickar in, desto större chans har du att vinna en borste.

Vi vill uppmärksamma att punktskriften ännu efter 200 år är i bruk runt om i världen och att punktskrift behövs på ännu fler ställen. Därför samlar vi in information om var det finns punktskrift. Det finns säkert många platser vi inte känner till. Vi vill genom kunskap påverka företag och myndigheter att informera i punktskrift.

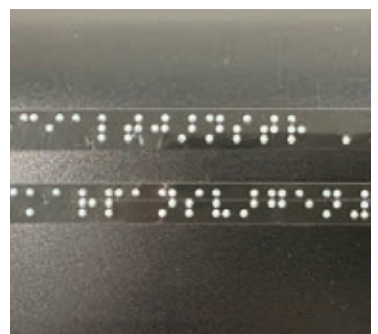
Hittar du punktskrift till exempel i en byggnad, på en skylt? Finns det punktskrift på matförpackningen, i en broschyr?

Obs: Medicinförpackningar räknas inte, alla har punktskrift.

Skicka in din bild per e-post: info@syn.ax.

Uppge dina kontaktuppgifter så deltar du i utlottningen av handbundna borstar!

Viktigt också att du skriver var du har fotat punktskriften, till exempel så här: Hissen, ÅHS huvudbyggnad.



Punktskrift på en brevlåda i Mariehamn.

När du skickar in en bild godkänner du att Ålands Synskadade delar bilden och publicerar den. Inget arvode betalas för inskickade bilder. Kontaktuppgifterna samlar vi in för att meddela vinnarna. Uppgifterna används endast internt av föreningen och förstörs genast efter utlottningen.



Ålands Neurologiska förening

Verksamhetsledare Sara Sundqvist

HandiCampen, Skarpansvägen 30

Kanslitid: tisdag –torsdag kl. 9–14

Telefon 040 156 0200

E-post info@neurologiska.ax

Facebook Ålands Neurologiska förening

Hemsida:

www.handicampen.ax/neurologiska

Kalender

våren 2026

Träningsgrupp på Rehab City

12.1–27.4 måndagar kl.14.15–15.15. Vårterminen 14 tillfällen. Ledare Vendela Sjöberg.

Träningsgrupp på Medimar

15.1–23.4 torsdagar kl.16–17. Vårterminen 14 tillfällen. Ledare Lina Larsson.

Vattengymnastik i ÅHS terapibassäng

16.1–24.4 fredagar kl.14–15 samt kl.15–16. Vårterminen 14 tillfällen. Ledare Anja Bäckblom.

- 27.1 Kostföreläsning "Du är vad du handlar" med kostrådgivare Jeanette Gunnars på HandiCampen.
- 3.2 Medlemsträff: Guidad tur & fika på Ålands museum.
- 4.2, 4.3, 1.4 & 6.5 Strokefika
- 11.2 Parkinsonträff
- 23.2 Smärtföreläsning med Tage Orenius
- 10.3 Inspirationsföreläsning med Jonas Helgesson
- 11.3 Thank you for the music på Alandica
- 18.3 Medlemsträff: Påskpyssel
- 28.3 Beatles med Ålands Projektkör på Alandica
- 29.4 Vårmöte

Datum ej klara:

- Matlagningskväll vid Lottenberg
- MS-träff, Epilepsitträff
- Guidad tur på Pommern & Sjöfartsmuseet.
- Grillkväll vid Lilla Holmen

Bli medlem

Vill du stödja föreningen går det bra att bli medlem även för dig som inte har en fysisk funktionsnedsättning eller diagnos!

Medlemskap i Ålands Neurologiska förening kostar 20€/år. Fyll i ansökan på föreningens hemsida, eller ta kontakt med föreningen på e-post eller telefon, eller kom in till vårt kansli på Skarpansvägen 30.



Andreas Wallin föreläste i november om nya forskningsresultat med balans i fokus.

Så påverkas balansen av att både gå och tänka

Andreas Wallin är fysioterapeut och doktor i medicinsk vetenskap vid Karolinska Institutet. Han forskar om balans och hur den påverkas när man gör flera saker samtidigt.

I slutet av november bjöd föreningen in Andreas Wallin att hålla en föreläsning om balans för omkring 90 personer i Kyrkby Högstadieskolas auditorium. "Hur går det att balansera, gå och kunna tänka samtidigt?" hette föreläsningen. Den handlade om vad som händer med balansen när man ska klara av att göra flera olika saker på samma gång.

Andreas ingår i ett forskarteam som fokuserar på balansträning i två olika studier, för personer med MS (multipel skleros) och Parkinsons sjukdom. I pågående projekt undersöks hur deltagarna klarar av balansen när de får uppgifter som är både motoriska och kognitiva. I praktiken ska de tänka på en klurig uppgift och gå längs en bana med hinder samtidigt. Studien är pågående och resultaten väntas bli presenterade inom det närmsta året. Redan nu kan Andreas berätta att de ser en tydlig och mätbar påverkan för personer med MS och Parkinsons sjukdom.

Gruppen som har MS både går och gör tankeuppgifterna markant långsammare när de ska göra bägge på samma gång. Det skiljer sig mycket från kontrollgruppen med personer utan en diagnos, som bara påverkas till en liten del.

Andreas får ofta höra från patienter med MS

att man förlorat något andra utan sjukdomen verkar klara, nämligen att gå "automatiskt" utan att behöva lägga någon tankekraft på hur man går. Både MS och Parkinsons sjukdom innebär påverkan på balansen med en ökad fallrisk. I studien mäter man hjärnans aktivitet genom infrarött ljus, i form av lampor monterade på en mössa. Med infrarött ljus kan mössan mäta hur mycket syrerikt blod som fördelas till olika delar av hjärnan. Då kan man se hur mycket hjärnan behöver jobba för att klara uppgifterna. Studien ska användas för att ge bättre hjälp och rehabilitering åt personer med behov av balansträning.

Många med MS upplever något som kallas "fatigue" vilket är en överväldigande trötthet och brist på energi. Man behöver hushålla med sina krafter för att klara vardagen.

– Vi kan se en stor inverkan när man ska göra flera saker samtidigt, det verkar kosta en hel del energi helt enkelt.

På frågan om hur man ska träna sin balans och hur ofta svarar Andreas att det är viktigt att hitta en nivå som är lagom. Inte för svår eller lätt, utan där man hela tiden utmanas, men också att den bör vara individanpassad. Personal inom rehabiliteringen, exempelvis en fysioterapeut, behöver ta fram ett program för balansträning som passar personen och det man klarar av. Sedan är det jätteviktigt att upprätthålla träningen, säger han, eftersom balansträning är en färskvara. Känner man ofta rädsla för att ramla ska man alltid ta det på allvar och kontakta sin vårdgivare.



SVENSKA
FOLKSKOLANS
VÄNNER



INSPIRATIONSFÖRELÄSNING

"Ett CP-bra liv"

10 mars kl. 18.00

Jonas Helgesson delar öppet med sig av sitt liv med CP-skada och visar hur man kan vända motgångar och svårigheter till motivation och tacksamhet.



Ålands Cancerförening

Verksamhetsledare Monica Toivonen, Handicampen, Skarpansvägen 30

Kanslitid: Mån-tors kl. 9-15 eller enligt överenskommelse

Telefon: 018-22 419, 0457-530 1471

E-post: monica@cancer.ax **Hemsida:** www.cancer.ax

Stöd Ålands Cancerförening genom en inbetalning till: IBAN FI30 6601 0002 3031 70

Kalender våren 2026

Barnfamiljer se hit! Vattenkul för hela familjen 8.2 kl. 16-19, Godby simhall. Skapa tillsammans med Malin på Ehns 17.1 kl. 14- ca 16 på Torggatan 14.

Allsångscfé 5.3 kl. 14.30- cirka 16 på Röda Korsgården. Anmäl dig senast 3.3 till Monika, begränsat antal platser.

Stödsamtalsgrupp för kvinnor under 50 år 21.1 kl. 18.30 vid Cancerföreningens kansli. Du kan vara under behandling eller redan genomgått behandling. Med vid träffarna är cancerskötare Marika och verksamhetsledare Monica.

Stödgrupp för män med Mikael Lagström. Om du har eller har haft prostatacancer är det här kanske något för dig. Måndag 12.1 kl. 18 på Cancerföreningens kansli.

Anhörigträff för dig som mist någon i cancer. 27.1, 24.2, 24.3 och 28.4. kl. 14 – 15.30 i Cancerföreningens kansli. Med vid träffarna är cancerskötare Marika, psykolog Marina Mattsson och verksamhetsledare Monica.

Medlemsträff för dig som fått cancerdiagnos, är under cancerbehandling eller är färdigbehandlad. Första träff 20.1 kl. 14 – cirka 15.30 på Cancerföreningens kansli. Med vid träffarna finns Cancerskötare Marika och verksamhetsledare Monica. Ingen förhandsanmälan.

Make-up tips, utseende i förändring. Sminkkurs för cancerdrabbade. Intresseanmälan till Monica.

Bokklubb Gruppen träffas 12.1, 2.2, 2.3, 13.4 och 4.5. kl. 13- ca 15 på Cancerföreningens kansli. Följande träffar 2.2, 2.3, 13.4 och 4.5. Eine Eklund leder träffarna. Ingen avgift.

Frisk för Livet Gruppträning ledd av leg fysioterapeut Lina Larsson. Träning anpassad för dig med infektionskänslighet. Grupp 1 tis kl. 9-10, start 13.1. Grupp 2 tors kl. 9-10, start 15.1. Ny grupp! Tis kl. 13-14, start 13.1. Vid träning 1 gång/vecka (15 tillfällen) 45€. Vid träning 2 gånger/veckan (30 tillfällen) 75€. Plats: Medimar, Lövuddsvägen 4.

Gymträning på Medimar för styrka och ork med Lina Larsson. Engångsbesök 27€. Båda besök: 54€. Kontakt: lina.larsson@medimar.ax eller tel. 14 404.

Självtträning vid Medimar. För medlemmar: 10-gångers kort för 24€ i Medimars reception. Mån-fre kl. 7.30-16. Mån kl. 14-15 fysioterapeut på plats.

Starka tillsammans är en kurs där du får träffa andra i liknande situation oavsett om du är anhörig, har cancer eller har haft cancer. Föreläsningar på olika teman. 10.2, 17.2, 24.2 och 3.3. kl. 18- cirka 20 på Cancerföreningens kansli. Kursen och kursmaterialet är kostnadsfritt. Begränsat antal platser.

Vattengymnastik, deltagaravgift: 20 €/termin. Mariehamn, Gullåsen: mån kl. 16-17, 17-18 och 18-19, ledare Gujan Östman, 12.1-27.4 (ej 6.4), tors kl. 17-18 ledare Tua Liewendahl-Åvik, 8.1-23.4 (ej 2.4). Godby: tis kl. 17.30-18.20 och 18.30-19.20 ledare Tuire Granesäter, 13.1-28.4.

Myssöndag 1.3 kl. 16-19, Ålands Idrottscenter i Godby.

Yoga med Emelie Börman. Grupp 1: måndagar 12.1 – 20.4 kl. 18.30-19.30.

Grupp 2: måndagar 12.1 – 20.4 kl. 19.30-20.30. Plats: Folkhälsans Allaktivitetshus Skeppargatan 11. Medlemspris: 40€/15 gånger.

Yoga i din takt med Johanna Lundberg vid Rehab City för dig som haft eller har en cancerdiagnos. Måndagar kl. 14-15, 19.1 – 20.4, 12 tillfällen (uppehåll 16.2 och 6.4). Plats: Folkhälsans Allaktivitetshus, Skeppargatan 11. Medlemmar: 36€/12 gånger.

Sittyoga med Johanna Lundberg. Fre kl. 14, start 23.1-24.4 (ej 13.2 och 3.4).

Folkhälsans Allaktivitetshus, kabinettet intill restaurangen, kostnad: 36€/12 gånger.

Meditativ teckning Välkommen att utforska Neurographica – en upplyftande och mediativ teckningsmetod, med Alexandra Trizna. 4 prova-på tillfällen: 8.1, 15.1, 22.1 och 29.1 kl. 12-14 på Cancerföreningens kansli. Begränsat antal platser. Gratis, material och fika ingår.

Halvdagsretreat 18.1 kl. 12-15. Yoga, guidad meditation m.m.

Ålands Cancerförening r.f

Verksamhet

- Ordnar utbildnings- och informationstillfällen
- Rekreativskurser
- Medlemsresor, temakvällar, anhörig- och medlemsträffar
- Anpassningskursen "Starka tillsammans"
- Administrerar Åtanken och Lilla å, lägenheterna i Åbo för åländska cancerpatienter och deras anhöriga
- Olika aktiviteter, bland annat vattengymnastik, yoga, målargrupp Frisk för

livet, målar- och bokklubb

Förebyggande verksamhet:

- Frivilligt PSA-text
- Prickdagar, undersökning av hudförändringar

Vi serverar med:

- Peruker
- Näringsdrycker
- Bröstproteser
- BH och baddräkt för bröstcanceropererade

Stöd:

- Olika stödgrupper
- Krissamtal
- Sexuell hälsa

Ålands Barn- och familjecancerfond

Härifrån kan familjer med cancersjuka barn eller föräldrar som insjuknar i cancer med minderåriga barn söka bidrag. Medel till fonden kommer in tack vare bland annat skolelevers dagsverke, donationer och olika insamlingar.

Stiftelsen Ålands Cancerfond

Fonden bildades en gång av Cancerföreningen och Folkhälsan och är en fristående organisation. Styrelsen består av medlemmar från Ålands Cancerförening och Folkhälsan på Åland. Den som är under cancerbehandling kan söka om bidrag från fonden. Åländska patienter åker företrädesvis till Åbo Universitetscentralsjukhus för strålbehandling. Transportkoordinatören vid ÅHS sköter bokning av resor till och från behandlingarna. Cancerfondens lägenheter Åtanken och Lilla å kan hyras för övernattnings eller boende under behandlingstiden, via transportkoordinatören.

Petter Ohns minnesfond

Från fondkapitalet kan på ansökan ges stipendier för studier och/eller forskning gällande cancersjukdomar särskilt gällande ålänningar

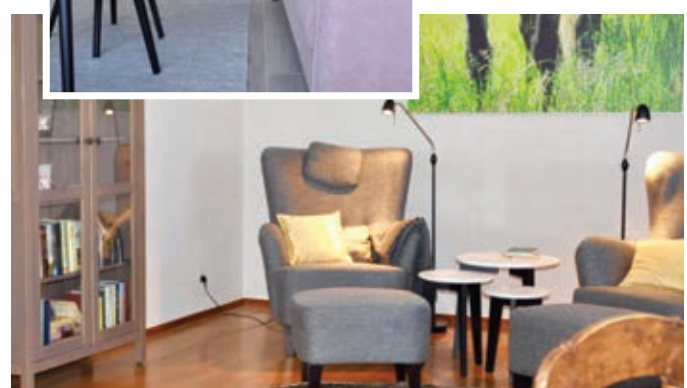
- För forskning
- Cancersjukdomar särskilt gällande ålänningar
- För vårdpersonal
- För att stimulera och öka kompetensen hos vårdpersonal och genom det höja cancervårdens kvalitet på Åland.

Ansökan skickas till Ålands Cancerförening r.f.

Skarpansvägen 30, 22100 Mariehamn eller info@cancer.ax.



Lägenheterna "Lilla å" (bilden till vänster) och "Åtanken" (bilden nedan) i Åbo för åländska cancerpatienter och deras anhöriga.



En pigg 40-åring

Att fylla 40 år är att fortfarande uppleva ungdomlig entusiasm och att samtidigt ha några år bakom sig av erfarenhet. Förhoppningsvis har man många år framför sig att lära sig mer, utvecklas och att skapa nya möjligheter.

En viktig sak för oss i Cancerföreningen är att finnas till för dem som insjuknat i cancer och för deras familjer och närstående.

Det känns värdefullt att vara den som orkar och att finnas till för någon som har det tungt och jobbigt.

Vi vill vara pådrivande och föregångare. Vi vill ta initiativ till förbättringar, till mer förebyggande arbete och vara en kraft som tillsammans med samhället sätter människan i fokus. Alltid människan före strukturer och administration.

Vi är många som tillsammans gör arbetet. Vi vänder oss till alla ålänningar i stort och smått. Många är med och beredvilligt deltar i våra insamlingar vilket gör att vi kan erbjuda våra medlemmar och deras familjer och närstående ett brett utbud av olika verksamheter.

Vi vill rikta ett stort och hjärtinnerligt tack till er alla! Utan er medverkan hade det inte gått!

Föreningen bildades 1986. Henrik Gustafsson var föreningens första ordförande. Styrelsen bestod av åtta personer vilka representerade olika samhällsgrupper och hade olika funktioner i vårt samhälle. Redan då var styrelsen jämställd.

Under de första åren tog styrelsen betydande mått och steg vilka ännu i dag fyrtio år senare lever kvar. Relationer, såväl inom som utanför Åland, byggdes och de håller än i dag.

En del av de verksamheter som påbörjades under de första åren finns fortfarande kvar plus att nya tillkommit.



Cancerföreningens styrelse. Från vänster: Elisabeth Idman-Karlsson, Jan Salmén, Alexandra de Haas, Eine Eklund, Monica Toivonen, Björn Johansson, Bo-Sture Sjölund, Gun-Mari Lindholm och Inger Salokoski, längst fram Krister Sund. Inklippt i bilden är Johanna Lang.

Som nya initiativ kan nämnas den frivilliga prostataundersökningen och mag-och tarmcancerscreeningen vilka har bidragit till att cancer har kunnat hittats i ett tidigt skede och då haft en bättre prognos.

Vi har i dag 1200 medlemmar och vi tar mer än gärna emot önskemål och förbättringar när det gäller vår verksamhet.

En förening är ingenting utan dess medlemmar och alla som stöder oss i vårt arbete. Vi hoppas att stödet fortsätter och att vi tillsammans kan blicka framåt med tillförsikt.

Gun-Mari Lindholm,
ordförande i Ålands Cancerförening



Må bra-dag på Föglö. Föreningens medlemmar kan delta i olika yogagrupper både höst- och vårtermin.



Vattengympa-föreningen håller fyra grupper i stan och två i Godby. Myssöndagar med vattengympa och mat är en återkommande aktivitet.



Cancergalan 2025, bilden visar många av de medverkande. Årligen i oktober arrangeras galan på Arkipelag, ett verkligt team-arbete där många är med och bidrar. Inkomsterna gör det möjligt att genomföra föreningens olika projekt och aktiviteter.



Prickdagar arrangeras 2 gånger per år. På fotot: Veronica Sundqvist, Monica Toivonen, Marina Donner, Jonna Breider-Fogelberg och Seidi Förström.



Diabetesföreningen på Åland

Minna Mattsson, ordförande
Föreningen har ingen anställd.

Kontaktuppgifter:

info@diabetes.ax

Telefon till HandiCampens
växel 018-22 360

Kalender

Våren 2026

Under planering är bland annat:

- Föreläsning om teknik och verktyg som kan behövs när man har diabetes
- Familjeträffar
- Stödgrupper
- Föreläsning om fotvård



Håll utkik på facebook!

Info om vårens aktiviteter kommer i medlemsbrevet samt på vår facebook-sida.

Gå gärna in och följ oss på facebook!

Bli medlem i Diabetesföreningen

Medlemskap i föreningen söks genom att fylla i en ansökan som kan fås på HandiCampen, hos diabetes-sköterskorna och fotvårdarna.

Den ifyllda ansökan inlämnas till HandiCampen, Skarpansvägen 30. Du kan även fylla i en ansökan via: **www.diabetes.fi** under föreningar.

Medlemsavgiften är för närvarande 18 €/år, samt 14 €/år för förbundets tidning Diabetes.



Steel FM-hjälpen ger nya möjligheter

Steel FM-hjälpens insamling gick till Diabetesföreningens arbete med att stödja personer med diabetes och deras anhöriga. Föreningen planerar bland annat att hålla fler familjeträffar, föreläsningar och ha ett ökat fokus på kamratstöd.

Minna Mattsson är ordförande för Diabetesföreningen. Hon är glad och tacksam över att Steel FM-hjälpen valde att årets insamling skulle gå till föreningens arbete med att stödja de som lever med sjukdomen och deras anhöriga. (Kampanjen ägde rum 29 till 30 december men i skrivande stund är inte resultatet av insamlingen klart.)

– Det här ger oss möjlighet att ordna fler aktiviteter och intressanta föreläsningar för våra medlemmar, säger Minna.

Hon ser också att Steel FM-kampanjen ger föreningen en chans att nå ut med information om att de finns och att locka nya medlemmar.

– Det är ett sjukdomsbesked som är tungt att få, både för den som drabbats och för anhöriga.

Familjer där det finns barn med diabetes lever under mycket stress och kamratstöd blir väldigt viktigt, säger hon.

Både typ 1- och typ 2-diabetes

Föreningens medlemmar är en blandad grupp av personer med både typ 1- och typ 2-diabetes. Typ 1 diabetes har man oftast redan från barndomen. Det innebär att kroppen inte producerar insulin och det blir en stor omställning för barnet som drabbats och för familjen. Det kan vara tungt både för föräldrar och syskon när mycket fokus blir på barnet som har diabetes.

– Därför är alltid hela familjen välkommen på våra familjeaktiviteter, även syskon.

Typ 2-diabetes drabbas man oftare av senare i livet och i vissa fall kan livsstilsförändringar hålla symptomen under kontroll. Föreningen håller bland annat föreläsningar med experter på kostvanor och ordnar olika aktiviteter för att främja hälsan.

Styrelsen planerar årets aktiviteter och träffar i januari och nu finns nya möjligheter tack vare Steel FM-hjälpens insamling. Håll utkik på föreningens facebook-sida och i medlemsbrevet!

Aktiviteter för medlemmar

Här är ett axplock av aktiviteter, föreläsningar och träffar som ordnades under fjolåret:

Familjeträffar

Träff för barnfamiljer med lek och fika på Palleralla. Föreningen hade också en uppskattad Go Cart-träff!

Yoga

Yoga för medlemmar hölls under hösten med Zandra Lundberg.

Fotvård

Föreningen subventionerar fotvård för sina medlemmar, se föreningens hemsida för vilka fotvårdare som är godkända.

Promenadutmaningen

Utmaning i november att promenera 15 minuter varje dag. Det fanns även möjlighet att vinna en fotvårds-behandling.

Utmaningen inleddes med promenad-skola av hälsoinspiratör Jeanette Gunnars.

Föreläsning

Det hölls en föreläsning om kost av dietist vid ÅHS för personer med diabetes typ 2.

... och även:

- Subventionerad friskvård för medlemmar
- Besök på Geta nostalgimuseum
- Sittyoga med Laura Vauras
- Föräldraträff

Under hösten bjöd föreningen på biljetter till "The Legends" på Alandica.



Ålands Hörselförening

Verksamhetsledare Linda Wideman-Törnvall, HandiCampen, Skarpanvägen 30

Kanslitid: mån - tis kl. 9–15, ons kl. 9–12

Telefon: 018-21 365

E-post: info@horsel.ax

Hemsida: www.handicampen.ax/horsel

Kalender

våren 2026

21.1 Guidad tur på Sjöfartsmuseet

v. 8 Kansliet STÄNGT (16-22.2)

10.2 Dick Lundmark besöker oss

26.2 Medlemsträff tema:
hörapparatsappar

28.2 Joe Labero på Alandica

3.3 Dick Lundmark besöker oss

19.3 Föreläsning om ungas
lyssningsvanor, KHS

19.3 Föreläsning om fördelarna med
användning av flermikrofon-
system i skolan, KHS

26.3 Medlemsträff tema:
lyssningsvanor

31.3 Dick Lundmark besöker oss

7.4 Vårmöte på Soltuna

21.4 Dick Lundmark besöker oss

23.4 Medlemsträff tema:
hörselskydd

21.5 Medlemsträff tema:
tinnitus

v.26 Skärgårdsturné

v.26-32 Kansliet STÄNGT (18.6-9.8)

Hörselrådgivning:

Onsdagar kl. 16 -17.30 på
HandiCampen

I Godby: första onsdagen
i månaden kl. 15-17.30
(Avvikelser meddelas i
lokaltidningarna)



Styrelsen:

Styrelsen 2026 består av

Kaj Grundström, ordförande

Pia Grüssner

Jimmy Lundgren

Lars Söderlund

Dick Lundmark

Emil Rönnberg

Magdalena Dahlen

Raphael Karlsson

**Kaj Grundström utanför
Hörselföreningens kansli
på Skarpansvägen 30 i
Mariehamn.**

Kaj är ny ordförande i Hörselföreningen

**Kaj Grundström är ny ordförande för
Hörselföreningen från 1 januari.**

**Han ser fram emot att fortsätta det
viktiga arbetet med att nå ut till fler,
som att finnas i skärgården.**

Kaj Grundström har själv en hörselnedsättning
och använder hörapparat.

– Hörselföreningen gör ett viktigt arbete, och
behovet ökar, säger han.

Han har suttit med i föreningens styrelse sedan
några år tillbaka, men ordförandeskapet är nytt
för honom. Det är dock inte första gången han
är ordförande i en förening och engagemanget
både i yrkeslivet och för frivilligarbete har alltid
varit stort. Under några år var han ordförande för
Mariehamns pensionärsförening.

– Jag fick en bok i julklapp en jul av familjen,
med titeln "Konsten att säga nej", säger han och
skrattar.

– Men det här är långt ifrån affärslivet, det handlar
om att ge hjälp och stöd åt människor och det vill
jag bidra till.

Yrkesliv och volontärt arbete

Kaj Grundström var journalist i starten av sitt
yrkesverksamma liv, och 1965 en av tre som
startade upp finlandssvenska nyheter i Finland
med TV-Nytt. Sedan kom samtalet från Åland
som ändrade yrkesbanan och han tillsattes som
bolagets första heltids-VD när tre rederier gick
samman och bildade Viking Line.

Kaj flyttade till Åland som barn och har växt
upp här, men har pendlat mellan Åland och
Helsingforsregionen stora delar av livet. Efter
Viking Line-tiden anställdes han vid Finnish
Tourist Board med att marknadsföra Finland som
ett attraktivt resmål. Han har även arbetat vid
Rederi Ab Sally och som VD för Birka Line, bland
annat.

Många minns honom även som frontfigur för
TV Åland, tiden innan Ålands radio tog över de
åländska utsändningarna.

– Jag fick frågan eftersom jag hade erfarenheten
från TV-Nytt och det var väldigt roligt att starta
upp det.

TV Åland var till största delen ett volontärarbete
för honom efter pensioneringen och
frivilligandan fortsatte med engagemang
i flertalet olika föreningar. Han fick kontakt
med Hörselföreningen i och med sin
hörselnedsättning och det ledde så småningom
till styrelsearbete.

– Det är en stor och växande förening. Vi har en
anda av att hjälpa varandra och våra medlemmar.

Kaj poängterar att kontinuitet är viktigt i
föreningen och att fortsätta utveckla sådant
föreningen redan nu jobbar med.

– Det är jätteviktigt att komma ut i skärgården, till
personer med hörselnedsättning som har svårt
att komma in till Mariehamn. Det arbetet ska
föreningen fortsätta med.

Både ärftlig och arbetsrelaterad orsak

Kaj har använt hörapparat i cirka tio år och
hörselnedsättningen har både ärftliga och
arbetsrelaterade grunder. Dåligt skydd mot buller
i både fartyg och flygplan är en orsak till det:

– Som en av cheferna inom Finnair ville jag vara
med inom hela arbetet, och inte enbart sitta i
kontorsmiljön.

Han konstaterar att det är svårt för många, särskilt
äldre, att själva ta hand om och byta batterier
och att putsa sina hörapparater. Det är inget som
vården kan erbjuda assistans med och föreningen
fungerar som en viktig resurs i att hjälpa
medlemmar. Han önskar också se en ökad tillväxt
i föreningen, särskilt bland yngre medlemmar,
eftersom det är en grupp som många föreningar
har svårt att få att engagera sig.

Så funkar uthyrning av hjälpmedel

Det finns många olika sorters hjälpmedel som hyras till låg kostnad utan remiss från Hjälpmedelscentralen, till exempel rullator och kryckor. Här förklarar vi hur det funkar och skillnaden mellan bas- och specialhjälpmedel.

Från Hjälpmedelscentralen vid Ålands hälso- och sjukvård kan man hyra bashjälpmedel. Hyran för hjälpmedel är 15 euro oavsett antal hjälpmedel som lånas, maxtaget för ett år är 60 euro. Avgiften för hyra av hjälpmedel ingår inte i ÅHS högkostnadsskydd. Bashjälpmedel är sådana som inte kräver utprovning eller en särskild remiss och det är till exempel rullator, kryckor, duschstol och transportrullstol. Endast

Kontakt:

Telefonnummer: 018- 538 466

Adress: Doktorsvägen 1 C i Mariehamn.

Öppettider: Måndagar 12.00 – 15.30.
Tisdagar -fredagar 9.00 - 12.00.

Läs mer: på ÅHS hemsida www.ahs.ax, gå till: "Mottagningar och vårdavdelningar" och sedan till: "Hjälpmedelscentralen".

en rullator kan hyras ut per person. Behöver man två, för både inne- och utebruk, får man stå för kostnaden för den ena själv. Andra hjälpmedel som finns är bland annat strumppådragare, ryggkorsetter eller toalettförhöjare som sätts ovanpå toalettsitsen.

Specialhjälpmedel

Behöver man låna ett specialhjälpmedel behövs remiss från läkare samt att man uppfyller vissa krav. Se mer info på ÅHS hemsida under "Hjälpmedelscentralen".

Det finns många olika typer av specialhjälpmedel. De provas ut tillsammans med specialiserad personal såsom ergoterapeut, talterapeut, audionom eller synterapeut, beroende på vilket hjälpmedel det handlar om. Utlåningen samt utprovningen görs utan kostnad. Specialhjälpmedel kan vara elrullstolar och specialanpassade rullstolar, elektriskt reglerbara sängar, synhjälpmedel eller hörapparater, för att nämna några exempel.

Hjälpmedelscentralen hittar man på: Doktorsvägen 1 C (vid gamla Gullåsen).

City Cykel har rullatorer och rullstolar i butiken

City Cykel har inte bara cyklar, butiken tar även in rullatorer, rullstolar och elrullstolar samt andra hjälpmedel. Nya varianter av rullatorer i kolfiber är särskilt enkla att hantera eftersom de är så lätta och dessutom enkelt kan vikas ihop, tipsar Stefan Grönlund.

Stefan Grönlund på City Cykel började ta in olika typer av hjälpmedel i sortimentet eftersom han märkte att det saknades sådana produkter på den åländska marknaden. Flertalet rullatorer som säljs är av märket Mobilex och Stefan visar upp en "Puma Air" med breda luftdäck som fungerar bra i terräng.

– Det här är vår mest sålda och den kan man använda på grusvägar. Den är rejält byggd och tar upp till 150 kg.

Han gillar märket eftersom rullatorerna är väldigt enkla att vika ihop och vika ut så att de passar i bakluckan på bilen. De är lätta och gjorda i antingen aluminium eller kolfiber. De har även andra märken och varianter av rullatorer för inomhusbruk till exempel.

Vanliga rullstolar samt elrullstolar säljs också, de individanpassas och beställs. Precis som för cyklarna så servas hjälpmedel och rullstolar i verkstaden.

– Den här säljer vi en del av, den är smidigare än att ha en hel motionscykel och kan användas med både händerna och fötterna, säger Stefan och visar upp en pedaltränare.

På butikshyllorna finns även olika mindre hjälpmedel, exempelvis gästavar



Stefan Grönlund.



Bild till vänster visar en rullator av modell "Puma Air". De två övre bilderna till höger: Eloflex elrullstol i normalt samt hopvikt läge. Bild nere till höger: pedaltränare.

och käppar, duschstolar, verktyg som multiöppnare med mera.

City Cykel har sin butik på Skarpansvägen 28. Från och med början av mars flyttar butiken till ny lokal på: **Norra Esplanadgatan 1** i Mariehamn.



Nytt företag säljer hjälpmedel på Åland

RAR by Boanni säljer hjälpmedel från Varsam, Etac och andra leverantörer i Europa. Företaget är baserat i Eckerö och drivs av Annika och Roger Borgs.

Det började med att Annika själv behövde hjälpmedel och såg en brist på sådana på Åland. Därför startade paret ett företag som tar beställningar och levererar varor till sina kunder inom fasta Åland.

Några olika produkter man kan beställa är lättanvända versioner av osthyvlar, burköppnare, 26

knivar, nagelklippare och vispar. De har även bärplockare som kan användas stående, hållare för spelkort och ett handtag som enkelt fästs i bildörren så att man får extra stöd att komma i och ur bilen.

Kontakt med Annika och Roger fås via mejl: rar@boanni.eu eller per tel. 040 846 8147. Företaget finns även på facebook.

RAR säljer olika hjälpmedel som underlättar vardagen. Här visar Annika upp en bärplockare, Roger håller i en sax och en borste.



Tufft på åländska arbetsmarknaden

Arbetscoacherna vid IPS Åland ser tendenser till att färre företag annonserar ut lediga tjänster och att konkurrensen om de jobb som annonseras ut är hög.

De önskar se att stödformer som redan finns används i högre grad och tipsar om arbetsintegrerade sociala företag.

I dagsläget syns en tydlig oro på arbetsmarknaden, både lokalt och internationellt. I stora delar av Europa kämpar länder fortfarande med hög arbetslöshet, och det påverkar även mindre områden som Åland. Spanien toppar statistiken med en arbetslöshet på 10,3 procent, följt av Finland på 9,8 procent och Sverige på 8,7 procent. På Åland låg arbetslösheten i augusti 2025 på 5,1 procent, lägre än rikets men ändå på en nivå som väcker frågor om framtiden.

Samtidigt syns det färre lediga tjänster. En titt på AMS hemsida visar en betydlig minskning av annonserade jobb jämfört med tidigare år. Kombinationen av fler arbetssökande och färre lediga tjänster skapar en tuff konkurrenssituation. I praktiken betyder det att varje enskild annons lockar ett stort antal sökande, där alla försöker sticka ut med sina meriter, erfarenheter och personliga brev. Att i detta läge bli den kandidat som fångar arbetsgivarens intresse är långt ifrån enkelt, särskilt för unga, nyutbildade, personer med lite

arbetserfarenhet eller personer som vill byta bransch.

Dessa är utmaningar som projektet IPS Åland jobbar med. Genom att implementera IPS metoden på Åland försöker vi främja sysselsättning bland personer med funktionsnedsättningar samt hjälpa arbetssökande att hitta jobb som motsvarar önskemål och kompetens.

Nytt stöd för arbetsgivare

På Åland finns det även andra metoder med målet att få ut flera personer i arbetslivet som skulle kunna användas mera aktivt. För arbetsgivare skulle dessa stödformer kunna sänka tröskeln för att våga anställa. I år lanserade landskapsregeringen ett nytt stöd som hjälper till att täcka kostnaderna vid en första anställning, ett viktigt initiativ för att ge framför allt småföretag bättre förutsättningar att växa. Dessutom finns möjligheten till anställning med stöd via AMS, där arbetsgivare kan få ekonomisk hjälp i samband med rekrytering av arbetssökande som behöver en väg tillbaka in på arbetsmarknaden.

Dessa verktyg är fördelaktiga både för arbetsgivaren och för den arbetssökande. Stöden är ett steg i rätt riktning då de kan fungera som trygghet för arbetsgivare att också anställa personer med funktionsnedsättning eller personer som annars har svårt att ta sig ut på arbetsmarknaden, men mer behöver göras.

I Europa finns det arbetsintegrerade sociala företag med målet att minska arbetslösheten



Medfinansieras av Europeiska unionen

IPS Åland:

Förundets projekt IPS Åland finns till för dig som är i behov av hjälp med arbetssökningen. IPS står för individanpassat stöd till arbete.

Besöksadress: Strandgatan 15 i Mariehamn



Ta kontakt med arbetscoacherna:

Thomas Grunér

+358 40 189 7448

thomas.gruner@handicampen.ax

Johanna Brådd

+358 40 189 7441

johanna.bradd@handicampen.ax

bland dem som befinner sig långt från arbetsmarknaden. Sociala företag som satsar på att skapa jobb och social integration i stället för att fokusera på att gå på maximal vinst. Liknande initiativ skulle vara mycket välkommet i högre grad även på Åland.

Arbetscoacherna vid IPS Åland

Låg tröskel till Mental hälsa vid ÅHS

Till mottagningen Mental hälsa vid Ålands hälso- och sjukvård är alla välkomna att ta kontakt om man lider av någon form av psykisk ohälsa.

Här erbjuds samtalsstöd och väntetiden är kort.

Mottagningen för Mental hälsa hittar man till höger efter sjukhusets stora entré. Här finns ett team med fem sjukskötare samt psykologen Josephine Westling. Sjukskötare Jenna Eklund-Mikhalev liksom övriga i teamet tar emot för samtalsstöd:

– Man behöver inte fundera på om man kan ringa till oss, det är bara att höra av sig, säger hon.

Mental hälsa är en vårdtjänst med låg tröskel och passar om man upplever mild till måttlig psykisk ohälsa, så som stress-, ångest- och depressionsproblem. Mottagningen finns även till stöd vid livshändelser som påverkar det psykiska måendet:

– Det kan till exempel handla om en livskris som inträffat, att man förlorat en anhörig till exempel. Vi ger också anhörigstöd, säger Josephine.

Får besökstid inom två veckor

Man behöver vara över 18 år för att komma till Mental hälsa. Teamet träffar personer i alla åldrar, från ungdomar till pensionärer. Sjukskötarna i teamet fortbildar sig inom mental hälsa och vissa är specialiserade inom psykiatri. Köerna är korta och man får en besökstid inom två veckor efter att man tagit kontakt. Hur många samtalsträffar det blir beror på behovet.

Det finns inte en läkare eller psykiater med i teamet men mottagningen arbetar nära Hälsocentralens läkare. Behövs det mer specialiserad kunskap så hjälper man patienten att få remiss eller kontakt till psykiatri.

Det är stödsamtal som erbjuds och inte specifika terapier, man arbetar bland annat utifrån KBT och fokuserar på att ge verktyg för att främja psykiskt välmående. "Psyktoppen.fi" drivs av Helsingfors



Psykolog Josephine Westling och sjukskötare Jenna Eklund-Mikhalev tar emot vid mottagningen för Mental hälsa.

Kontakt till Mental hälsa:

Telefon: 018-538 300 (dygnet runt, telefonsvarare och sjukskötare ringer upp följande vardag)

Webbokning: labtid.ahs.ax

Besök: Sjukhusets huvudingång, direkt till höger efter entrén.

universitetssjukhus och här finns många bra egenvårdsprogram som mottagningen använder sig av i sitt arbete.

– Programmen är jättebra och de är evidensbaserade så de känns trygga att använda, säger Josephine Westling.

Evenemangs- kalender

vårens aktiviteter

Evenemang och träffar nedan är öppna för alla som är intresserade.

Fler aktiviteter och närmare information inne i tidningen på respektive förenings sida.

26.1 "BÄLTAD – Från psykos till läkare och vägen till en mänskligare psykiatri" Föreläsning med Maria Ingström på Ålands lagting kl. 18, föreningen Reseda. Se s. 10.

4.2 FPA-info med FPA Ålands chef Hillevi Smeds, på Handicampen kl. 18-19.30. Se s. 5.

10.3 "Ett CP-bra liv" med Jonas Helgesson kl. 18, inspirationsföreläsning med Neurologiska föreningen, se s. 21.

Anpassningsdagar

ordnas av Ålands synskadade. Den 4 februari på temat "Den nya vardagen" och den 22 april på temat "Jag är inte min synnedsättning". För mer info kontakta föreningen, se s. 20.

Strokefika

4.2, 4.3, 1.4 och 6.5 kl. 13-15 på Handi-Campen. Alla välkomna, hälsar Vårt Hjärta och Ålands Neurologiska förening.

Handarbete med Vårt Hjärta

Vi virkar och stickar små kramdjur som skänks till ÅHS barnavdelning.

Handarbets-/virkkvällar på HandiCampen
3.2, 3.3, 7.4 och 5.5 kl. 19-21.

Handarbets-/virkkvällar i Ålands Idrottscenter i Godby
7.1, 4.2, 4.3, 1.4 och 6.5 kl. 14.

Skarp kritik från FN till Åland

FN:s kommitté har gett sina slutkommentarer på Finlands första landsrapport.

Situationen för de placerade, brist på studiemöjligheter och åländska vallagen lyftes av kommittén.

Kommittén för konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning granskade Finlands och Ålands arbete med att genomföra konventionen.

I sina kommentarer till Finland uppmärksammar kommittén särskilt situationen för de ålänningar som placerats på vårdboenden i Sverige och som i dag står utan inkomst. De understryker att Åland och Finland måste se till att dessa personer får det ekonomiska stöd de behöver, antingen direkt eller genom samarbete med svenska myndigheter.

Exempel på en positiv utveckling som togs upp var åtgärdsprogrammet "Ett tillgängligt Åland". De tar även upp att det finns stora skillnader i hur konventionen implementeras mellan olika myndighetsnivåer i Finland som helhet och på Åland. Brister i stöd till elever med funktionsnedsättning på Åland togs också upp och att det finns en otillräcklig tillgång till studiealternativ. Man efterlyser även fler kvalificerade lärare och att läroplanen ska följa konventionen.

Kommittén konstaterar att organisationer som företräder personer med funktionsnedsättning inte i tillräcklig grad rådfrågas eller har möjlighet att vara med och påverka utformning och genomförande av riktlinjer vid nödsituationer som exempelvis naturkatastrofer. Åland nämns specifikt, tillsammans med folkgruppen samer.

Artiklar där Åland nämns handlar även om yttrandefrihet och tillgång till information, där Finland uppmanas säkerställa att samhällsinformation görs tillgänglig genom teckenspråk även på finlandssvenska. Kommittén tar också upp brister i Ålands kulturpolitiska program och att påverkan på personer med funktionsnedsättning behöver utredas. De konstaterar också att det saknas en strategi för att implementera den nya åländska vallagen och uppmanar till att lagen



Karl Wahlman var på plats i Geneve och hade möjlighet att lyfta viktiga frågor till FN om situationen på Åland.

implementeras. Kommittén riktade även hård kritik mot finska staten där man ser med oro på nedskärningar i hälsovården och den sociala tryggheten i Finland.

FN:s kommitté konstaterar att Finland verkar se en nedmontering av rättigheter snarare än gradvisa förbättringar. Att arbeta för ökade rättigheter är något staten förbundit sig till då man antagit konventionen. Nästa rapporteringsperiod förväntas ske år 2034.

Situationen för de drabbade är ännu inte löst.

Personer som placerats i Sverige står fortfarande utan inkomst, på grund av att boenden som passar deras behov inte finns på Åland.

Vi kräver att regeringen och de åländska myndigheterna tar sitt ansvar och fullt ut lever upp till de åtaganden som konventionen innebär.

Karl Wahlman
verksamhetsledare

Leopard Rullator



Öppettider:
mån-fre: 9.00 – 17.00
lör: 10.00 – 14.00
Tel. 018-14 950,
Skarpansvägen 28

Behöver du hjälp med din mobil, dator eller surfplatta?

Du är inte ensam, många av oss
behöver hjälp vid användning
av digitala enheter



Läs mer på www.barkraft.ax/digitaltstod