

**SPØRG ALTERNATIVET**

**NYKØBING** Torsdag 17. november gæster Rasmus Nordqvist fra Alternativet Kulturnforsyningen, Voldgade 1. Her vil han i tidsrummet fra klokken 19 til 21 komme med nyheder fra Christiansborg, ligesom han vil besvare de spørgsmål, du gerne vil have svar på. Alle er velkomne, men man skal tilmelde sig til [guldborgsund@alternativet.dk](mailto:guldborgsund@alternativet.dk).

**FOREDRAG FOR LEDERE**

**NYKØBING** 21. november er der gratis foredrag for ledere, hvilket bliver holdt på Erhvervsakademi Sjælland. Det er Sverri Hammer, der er underviser, foredragsholder og konsulent, som gæster skolen, hvor han vil fortælle om ledelses- og organisationsteoretiker Karl Weick. Foredraget finder sted i auditoriet i bygning K, Bispegaede 5, fra klokken 9 til 11. Tilmelding skal ske til Lisa Vraadal på [livr@easj.dk](mailto:livr@easj.dk) senest torsdag 17. november.

**NORDISK BRÆTSPILDAG**

**NYKØBING** Lørdag 19. november er der Nordic Game Day, hvor Guldborgsbibliotekerne markerer dagen med alverdens brætspil. Derfor kan alle spilinteresserede kigge forbi Hovedbiblioteket fra klokken 10 til 14, hvor der også vil være mulighed for at prøve nogle elektroniske spil. Det er gratis at deltage, og tilmelding er ikke nødvendig.

**JULEMARKED PÅ SØMARKEN**

**NYKØBING** Aktiviteten Sømarken, Kaj Munksvej 55 inviterer til julemarked lørdag 19. november. Man kan nyde julierne fra klokken 10 til 15.

**KOM TIL ÅRETS SIDSTE KICK**

**NYKØBING** Hovedbiblioteket i Nykøbing inviterer til årets sidste SøndagsKick på børnebiblioteket søndag 20. november fra klokken 10 til 14. Denne søndag vil der være mulighed for at lave en magisk juleby af genbrugsmaterialer, og i den forbindelse er man velkommen til selv at tage materialer med. Desuden vil Marlène Møller være til stede, hvor hun vil vise, hvordan man strikker, og hun vil også give gode råd. Sidst, men ikke mindst, kan man lave sin egen badge med udskrift fra gamle bøger og blade. Det er gratis at deltage, og personalet byder på kaffe og saftevand.

**BANKO OG ADVENTSHYGGE**

**SUNDBY** Alle med lyst til et slag banko er velkomne, når der søndag 20. november er banko i Sundby Centret. Spillet begynder klokken 14. Dagen efter, mandag 21. november, kan man igen besøge centret, og denne gang vil der være mulighed for både at lave og købe advents- og juledekorationer - hvilket gælder fra denne dag og frem.

**OASEN HOLDER JULECAFÉ**

**NYKØBING** Torsdag 24. november fra klokken 13.30 holder Aktiviteten i Oa-sen, Vendysesselv 45, julecafé. Her vil der være mulighed for at købe kaffe, gløgg og æbleskiver, og der vil også være salg af juledekorationer og pynt.

Træningen består både af en række fysiske træningsøvelser og øvelser via internettet i et individuelt tilpasset træningsforløb



Malene Sværke har tidligere i en årrække været ansat hos Thiele i Nykøbing, men siden nytår har hun drevet sin egen virksomhed hjemme fra privaten i Sundby L.

FOTO: ANDERS KNUDSEN

**Malene Sværke hjælper børn og voksne med at træne synet**

# Nyt syn på verden

**NYKØBING** Et dårligt syn er ikke altid noget, der kan klares med nye eller stærkere briller eller kontaktlinser. Omkring 20 procent af den danske befolkning - altså cirka hvert femte dansker - menes at have problemer med deres øjnes samarbejde, bevægelse og omstilling, også kaldet samsynet.

Men den slags er der råd for.

Siden 1. januar har Malene Sværke fra sit hjem på Lærkevænet i Sundby L. drevet en klinik for synstræning - noget som kun ganske få andre, ifølge hende selv, tilbyder påolland-Falster og Sydsjælland.

Hun er uddannet optiker, autoriseret optometrist og motorikvejleder, og ifølge hende kan synstræning hjælpe på en række forskellige ting - og det handler ikke kun om at træne synet.

- Hvis man ikke bevæger sig ordentligt, har det indvirking på ens syn, så det handler blandt andet om at træne bevægelse og balance, forklarer hun.

Træningen kan ifølge Malene Sværke især hjælpe skolebørn, der har svært ved at læse eller koncentrere sig i længere tid, men folk, som lider af hovedpine efter eksempelvis en blodprop eller hjernery.



Synstræning handler ikke kun om øjnene, men også om at træne balancen.

FOTO: ANDERS KNUDSEN

stelse kan også hjælpes.

- Der er ikke noget nyt i det, jeg gør, men det er ikke noget, der har været brugt så meget herved før, forklarer hun.

Træningen består både af en række fysiske træningsøvelser og øvelser via internettet i et individuelt tilpasset træningsforløb, og en stor del af det skal den enkelte selv stå for.

Cirka 20 minutters daglig hjemmetræning fulgt op af løbende kontrolbesøg hos Malene Sværke hver anden eller tredje uge i de fire til otte måneder, træningsprogrammet varer.

- Det handler om at få øjnene til at arbejde sammen og opbygge muskulaturen, så øjnene bliver lige stærke. Og når man har genemført behandlingsforlø-

bet, så behøver man ikke at komme igen senere, for så har man knækket kodden, og så kører det, fortæller Malene Sværke.

Synstræning er noget, som både børn og voksne kan have gavn af.

Hos skolebørn er nogle af de typiske tegn på problemer med samsynet, at de har svært ved at lære at læse, har svært ved at koncentrere sig, bytter rundt på bogstaverne b og d, ginder sig i øjnene, ofte får hovedpine, bliver køresyge eller har svært ved at gøre en bold.

Hos unge mennesker er symptomerne lav læsehastighed, at man er nødt til at genlæse en tekst for at huske den, springer i tekst eller linjer, kort læseafstand, hovedpine eller migræne, svimmelhed, køresyge eller problemer med balancen eller, at man ofte vælter ting.

Hos voksne går en del af de samme symptomer igen, men derudover kan problemet også vise sig ved, at man er usikker i trafikken og mister fokus ved møder, kurser og i store forsamlinger.

Hvis man vil vide mere om synstræning, kan man klikke sig ind på [www.synogbalance.dk](http://www.synogbalance.dk).

JAKOB POULSEN  
[jap@ftgruppen.dk](mailto:jap@ftgruppen.dk)