**Synskadades Riksförbund**

**Gävleborgs län**

**X- Linsen**



**Nr 5 2024**

**Innehållsförteckning**

**Lokalföreningsnytt**

På gång i lokalföreningarna **2**

**Gästrikland**

SRF Gävle  **2**

**Hälsingland**

SRF Hudiksvall/Nordanstig  **4**

SRF Ljusdal **5**

**Distriktsinfo**

Aktivitetslista **6**

Sommarstängt på kansliet **7**

Kongressträff i Gävle  **7**

Skapa och trivs tillsammans i oktober **8**

Referat från styrelsemöte **10**

**CYX Nyheter**

Inbjudan att studera på högskolan **12**

**Region Gävleborg**

Referat från möte med X-Trafik **13**

**Övrigt**

Tema: Hjälpmedel i vardagen **16**

Boktips **16**

Recept: Smördegsbakelser med jordgubbar **18**

Roliga historier **19**

Sommarsång **20**

Redaktionssida **21**

Regler för er som skickar in till X-Linsen **22**

Bidra gärna till SRF:s verksamhet  **23**

**Lokalföreningsnytt**

**På gång i lokalföreningarna**

**Juni**

**7** Vårresa, SRF Västra Gästrikland

**12** Busstur, SRF Hudiksvall/Nordanstig

**Augusti**

**24** Sommarresa, SRF Gävle

**31** Suringfest, SRF Hudiksvall/Nordanstig

**September**

**11** Hjälpmedelsvisning, Delsbo

**18** Surströmmingsfest, SRF Ljusdal

**24** Medlemsmöte, SRF Gävle

**Oktober**

**16** Månadsträff, SRF Ljusdal

**26** Höstfest, SRF Gävle

**November**

**XX** Halvårsmöte, SRF Gävle

**20** Månadsträff, SRF Ljusdal

**December**

**14** Julfest, SRF Gävle

**18** Julfest, SRF Ljusdal

**Gästrikland**

**SRF Gävle**

**Sommarresa**

SRF Gävle bjuder in sina medlemmar och även SRF Västra Gästriklands medlemmar till den årliga bussresan.

**Datum: lördag 24 augusti.**

Denna gång går resan till Uppsala.

Bussen utgår ifrån Plangården i Sandviken 8.00

Bida Lite i Valbo 8.15

Resecentrum Gävle 8.30

Framme i Uppsala så blir det kaffe och macka på Katedral caféet klockan 10.00

10.45: guidad visning av Uppsala domkyrka

12.38: Vi kliver på Lennakatten, en museijärnväg. Även där är det en guide med.

14.00: Serveras det lunch på Länna bruk

15.30: Påbörjar vi hemresan.

Åter i Gävle ca kl. 17.

Kostnad för denna resa är 400 kronor. Betalas in på

plusgiro 50 05 66- 5 senast 5 augusti.

Sista anmälningsdag är **måndag 5 augusti** till Kent Forsmark Larsson på telefon **026- 61 04 40** eller

kentforsmarklarsson@gmail.com

Styrelsen

**Vårfest i sommarvärme**

Lördag 18 maj, pingstafton, anordnade SRF Gävle sin traditionella vårfest för sina medlemmar. Denna gång samlades de 26 deltagarna på Forsbacka Värdshus.

Vid några tillfällen har festen genomförts i kyla och snöblandat regn, men den här gången hade vädrets makter verkligen vaknat på rätt sida. Strålande sol från en molnfri himmel och närmare 24 grader varmt, härligt försommarväder.

Efter sedvanligt upprop av föreningens sekreterare, bjöds deltagarna på en välsmakande tvårättersmiddag. Det gick att välja på: Stekt lax med purjolök och röktlaxsås

och baconlindad fläskfilé med enbärsgräddsås

Till dessert serverades värdshusets hemgjorda lingonparfait, med kaffe och te. Öl och vin fanns att köpa förutom bordsvatten och lättöl.

Vid 19-tiden började de mätta och nöjda deltagarna att bege sig hemåt.

Lars Engberg

**Hälsingland**

**SRF Hudiksvall/Nordanstig**

Härliga tider, mot sommar det lider. Från SRF Hudiksvall Nordanstig vi kan rapportera följande;

Vårfesten 27 april blev vi 19 som avnjöt den goda maten på golfbanans restaurang. Lotta och Tommy´s duo underhöll med soft musik hela tiden. Även vår egen Therese Persson fick hoppa in på några låtar. Alltsammans var mycket njutbart.

Onsdag 15 maj, var det några årsrika som under året fyller 80 och 90 år, som uppmärksammades med en gemensam lunch på Patricia.

Fredag 24 maj, var det så dags för medlemsmöte på Patricia. Dit vi inviterat bibliotekets personal, för att komma och berätta om deras utbud av talböcker och annat de kan bistå oss med inom bibliotekets värld. Maud Hast och Johannes Sandström svarade sedan på medlemmarnas frågor under vår fikastund.

Övrig information om sommarens och höstens verksamhet i vår förening presenterades. Vi blev 20 medlemmar på träffen.

**Den 12 juni hemlig bussresa** anordnas och är det någon som inte har anmält sig, så skynda er och ring till Maudh på telefon 070 27 39 237, så kanske det finns någon plats kvar. Priset för hela dagen blir 150 kronor plus er färdtjänstresa på 65 kronor om ni startar vid Funktionsrättslokal, Stengatan 5.

Höstens första aktivitet blir **Suring-festen 31 augusti**, i Funktionsrätts lokal, Stengatan 5.

Vi tog även upp intresseanmälningar till **hjälpmedelsvisningen** på Delsbo-Folkets Hus som är planerad till den **11 september**. Mer fakta med tider och priser om detta kommer i augustinumret.

Slutligen vill vi tillönska alla läsare en härlig svensk sommar med ömsom sol och ömsom regn.

Ulf & Maudh

**SRF Ljusdal**

**Till medlemmarna i SRF Ljusdal**

Hej alla medlemmar!

Här kommer lite information om höstens månadsträffar och vi träffas i Slottesalen, Hotellgatan 58 mellan kl. 13.00-15,30.

När du åker färdtjänst begär alltid kvitto på resan av taxichauffören, så får du tillbaka resekostnaden av föreningen. Det är också bra om du samtidigt beställer färdtjänst för hemresan från Slottesalen. Kaffe och smörgås serveras för självkostnadspris, 50 kr. Betalas vid varje träff.

**Datum för månadsträffarna:**

18 september Vår traditionsenliga surströmmingsfest

16 oktober Månadsträff

20 november Månadsträff

18 december Julfest

Kom ihåg att du måste anmäla dig senast måndag före våra träffar så att vi vet hur många smörgåsar vi ska beställa. Det är ju synd om just du blir utan smörgås!

**Du anmäler dig till: Inger Åström 070-360 87 61**

Du ska alltid känna dig varmt välkommen till oss i SRF Ljusdals lokalförening! Har du idéer om något tema vi kan samlas kring, så hör gärna av dig till vår ordf. Jessica Eriksson 073-541 24 61

eller till Madeleine Lindberg 070-294 08 40.

Med vänliga hälsningar

SRF Ljusdals styrelse

**Hjälpmedelsvisning**

Vill ni kika på hjälpmedel? Nu får ni chansen till det onsdag

**11 september** i Delsbo. Mer om detta finns att läsa i nästa nummer eller så kan ni ringa till Inger Åström **070-360 87 61.** Detta är ett samarbete med SRF Hudiksvall/Nordanstig.

****

**Distriktsinfo**

**Aktivitetslista**

**Juni**

**3** Styrelsemöte, Synskadades Vänner

**4** Organisationsråd, Teams

**18** Styrelsemöte, Valbo

**27** Ordförandemöte, telefon

**Juli**

**8** Kansliet sommarstängt i 5 veckor

**25** Manusstopp X-Linsen

**Augusti**

**12** Kansliet öppet efter semestern

**22** Styrelsemöte, Storvik

**29** Manusstopp X-Linsen

**September**

**9–12** Lars punktskriftslärare, Almåsa

**19** Ombudsträff inför kongressen, Gävle

**25** Regional ordförandekonferens, Uppsala

**26** Manusstopp X-Linsen

**Oktober**

**5–6** Temahelg Kultur, Gävle

**8** Styrelsemöte, Gävle

**14** Möte med referensgruppen för trafikfrågor

**15** Vita käppens dag

**17–20** SRF:s kongress, Göteborg

**24** Manusstopp X-Linsen

**November**

**11–14** Lars Punktskriftslärare, Almåsa

**16** Halvårsmöte SRF Gävleborg, Söderhamn

**27** Regional ordförandekonferens, Teams

**28** Manusstopp X-Linsen

**December**

**11** Styrelsemöte, Sandviken

**Sommarstängt på kansliet**

Från och med måndagen den **8 juli**, vecka 28, har kansliet sommarstängt och öppnar åter måndagen den **12 augusti**, vecka 33. Under stängningen så kan du kontakta oss via telefon, brev eller mejl. Vi lyssnar av svararen, kollar mejlen och posten kontinuerligt under sommaren.

Trevlig sommar önskar Christina och Lasse

**Inbjudan till Kongressträff i Gävle**

SRF Gävleborg inbjuder till Kongressträff i Gävle.

Denna träff är ”obligatorisk” för alla kongressombud, så väl ordinarie som ersättare. Men alla andra som vill vara med och debattera de olika förslagen till kongressen är också välkomna.

**Datum:** torsdag 19 september

**Tid:** kl. 9.30 - 16.00

**Plats:** Folkets Hus Gävle, S. Centralgatan 10, lokal Drejaren som ligger till höger i entréplanet

Dagen kommer att ägnas åt att vi tillsammans, går igenom motioner och andra handlingar till SRF:s Kongress 17-20 oktober. Kongresshandlingarna kommer att sändas ut från Riksförbundet i månadsskiftet augusti/september och ni som inte är ombud får dem när ni anmält er.

Ni anmäler er till kansliet senast **9 september** på telefon

**026-61 05 54,** e-post, gavleborg@srf.nu

Glöm inte att anmäla vilket läsmedium, e-post, Daisy eller storstil, ni vill ha era handlingar i. Anmäl även om ni har någon allergi som vi bör veta om.

Dagen är kostnadsfri och distriktet bjuder på kaffe och lunch.

Reseersättning utbetalas i vanlig ordning mot uppvisande av kvitton. Ersättning för förlorad arbetsförtjänst fås mot intyg från arbetsgivaren.

Välkomna, till en dag med påverkansmöjligheter.

Christina Lundgren

Ordförande

**Skapa och trivs tillsammans i oktober**

Den 5-6 oktober ordnar SRF Gävleborg i samarbete med ABF ett möte för alla er som vill träffas, skapa och trivas tillsammans. I tidigare nummer av X-Linsen har du kunnat läsa om planerna för denna så kallade kulturhelg. Nu är programmet klart.

Är du intresserad av att skapa och lära dig mer inom musik, taktilt hantverk, skrivande och teater ska du absolut anmäla dig till den här helgen. Du behöver inga förkunskaper inom de områden du väljer. Det viktiga är att du vill ha en trevlig och kanske lärorik helg med att skapa och ha trevligt tillsammans med likasinnade.

**Plats:** Scandic Väst Hotel, Johanneslötsvägen 6, Gävle

**Tid:** lördagen den 5 oktober klockan 10.00 till söndagen den

6 oktober klockan 16.00.

Under helgen har ni möjlighet att välja på två aktiviteter/dag

Lördag: Taktilt skapande eller skrivande.

Söndag: Musik eller teater.

Berätta vid anmälan vilka två aktiviteter du vill vara med på.

Kan även nämnas att på lördag kväll efter middagen blir det musikunderhållning.

**Medverkande**

Taktilt hantverk: Mona Olsson. Mona är med i SRF Gävleborgs styrelse och i SKKF. Hon har lång erfarenhet av skapande konst och konsthantverk.

Skrivande: Jörgen Sjöstedt. Jörgen är också med i SRF Gävleborgs styrelse och i intressegruppen Skrivande synskadade. Han har skrivit flera utbildningsmaterial i historia och samhällskunskap.

Musik: Anders ”Kråkan” Ågren. Anders har en lång och bred erfarenhet av musikskapande och har därutöver skrivit böckerna om Mamma Mu.

Teater: Reine Lööf är regissör vid De Profundisteatern i Gävle.

**Avgift:** 500 kronor med del i dubbelrum. Extra tillägg för enkelrum 350 kronor.

Reseersättning mot uppvisande av kvitton utbetalas i efterhand.

**Sista anmälningsdag:** **10 september**, men det är bra om du anmäler dig så fort som möjligt.

Till helgen inbjuds även SRF-medlemmar från Västernorrland, Dalarna, Västmanland och Uppsala distrikt samt medlemmar i Glaukomföreningen i Gävleborgs län. Av bidragstekniska skäl får dessa emellertid betala den fulla kostnaden. Medlemmar i SRF Gävleborg har förtur.

**Anmäl dig** via e-post till gavleborg@srf.nu eller

per telefon **026-61 05 54.**

Din anmälan ska innehålla följande: namn, postadress, telefon, e-postadress, uppgift om eventuella matallergier samt val av två av aktiviteterna, en på lördag eftermiddag och en på söndag förmiddag och om du vill ha avslutningsfika söndag eftermiddag. Vi vill också gärna veta om du kan tänka dig att stå med på den officiella deltagarförteckningen som sänds ut till alla med programmet för helgen?

Anmälan är bindande. Avgiften ska vara inbetald senast den

10 september på konto: **14 65 26-9**

Har du frågor om helgen kan du kontakta mig, Jörgen Sjöstedt, som är sammankallande i arbetsgruppen för kulturhelgen. Telefon 070-289 00 66, e-post jorgen.sjostedt@telia.com

Välkommen med din anmälan och med dina frågor!

Jörgen Sjöstedt

**Referat styrelsemöte 2024 05 07**

Den 7 maj hade SRF Gävleborg sitt första möte med nya styrelsen som valdes av årsmötet. Ordförande Christina Lundgren hälsade ledamöterna välkomna och vände sig särskilt till Mona Olsson, som valdes till ersättare och är ny i styrelsen. Emma Wahlström hade lämnat återbud och Mona gick upp som ordinarie ledamot. En presentationsrunda genomfördes. Dagordningen godkändes efter att två ärenden lagts till under övriga frågor. Vidare beslutades att punkten information från SRF:s förbundsstyrelse kommer att finnas med på styrelsens dagordning i fortsättningen.

En ekonomisk nulägesrapport lämnades.

Under punkten personal och kansli kan nämnas följande: Christina håller på att sammanställa lokalföreningarnas årsmöteshandlingar. Hon kommer att resa till Almåsa Havshotell för arbetsledarutbildning 24–26 maj. Lars är assisterande lärare i punktskrift för nybörjare på Almåsa den 13–16 maj. Han har även tillsammans med Sören Norman informerat om synnedsättningar och tillgänglig utemiljö för högskolestudenter i Gävle. Dessutom har han tillsammans med Inger Åström och Madeleine Lindberg varit till SPF:s möte på Folkets hus i Järvsö, för att informera om SRF och dess verksamhet.

Christina meddelade att Voxnadalens lokalförening tvingats lägga föreningen vilande, främst pga. hög ålder hos styrelsens ledamöter.

En inbjudan från Riksförbundet hade inkommit till ett Webbinarium via Microsoft Teams den 14 maj, om ledsagning.

Rapporter från Arbetsgrupper/lokalföreningskontakter kan följande nämnas att Jörgen besökt SRF Västra Gästriklands årsmöte liksom Arash besökt SRF Söderhamns årsmöte i mars.

Brukarrådet som tidigare haft 2 fysiska möten per år, har nu endast ett möte. Jörgen som sitter med i Regionens funktionsrättsråd kommer att ta upp frågan där.

För att förbättra ledsagning och färdtjänst har riksförbundet skickat ut en fråga till distrikten om hur vi kan hjälpa till och medverka. En arbetsgrupp tillsattes som består av Lars, Mona och Christina.

Vad beträffar regionalt samarbete kan nämnas att en ordförandeträff blir den 30 maj via Teams.

Kommande aktiviteter 2024: Utbildning för lokalföreningarna i medlemsrekrytering, vid två tillfällen, ett i Hälsingland och det andra i Gästrikland.

Friluftshelgen som planerades till 1–2 juni i Söderhamn måste ställas in pga. för få anmälda deltagare. Arbetsgruppen för Kulturhelgen 5–6 oktober arbetar vidare.

Christina meddelade att SRF Gävleborg firar 90 år 2025. Det är halvårsmötet 2024 som fastställer verksamheten för kommande år, men styrelsen har valt att redan nu preliminärboka lokaler för ett så omfattande evenemang. Jubileet föreslås genomföras på Hotell Scandic Gävle Väst den 12 och 13 april.

Slutligen fastställdes tider och platser för kommande styrelsesammanträden. Nästa möte genomförs hemma hos ordförande i Valbo den 18 juni.

Vid tangenterna

Margareta Lindberg

**CYX Nyheter**

**Inbjudan: Att studera på högskolan**

Har du en synnedsättning och studerar eller funderar på att börja studera på högskola/universitet?

Då kan det här vara något för dig!

SRF Uppsala län, SRF Gävleborg och SRF Västernorrland bjuder in till en aktivitet på temat "att studera när man har en synnedsättning"

Vi kommer att få besök av:

- Samordnare för stöd till studenter med funktionsnedsättning vid Uppsala universitet som ska informera om vilket stöd som går att få som synskadad student.

- Ansvarig för stöd till studenter i behov av anpassat läsmedium vid Uppsala universitetsbibliotek som berättar om vad de kan hjälpa till med om man är synskadad.

- Ansvariga för högskoleprovet som ger oss information om hur det går till att göra provet om man har en synnedsättning.

Deltagarna får möjlighet att ställa frågor och att utbyta erfarenheter från egna studier.

**Datum:** 23–24 augusti 2024 (fredag-lördag).

**Tid:** 11:00 den 23 augusti till 14:00 den 24 augusti.

**Plats:** Kungsgatan 62 (Storan 5 tr.) Uppsala. Övernattning kommer ske på Elite hotell som ligger inom promenadavstånd för dig som inte bor i Uppsala.

Deltagaravgift: 200 kronor.

Vi hoppas att just du har lust och möjlighet att delta!

**OBSERVERA**

 - Du som är bosatt i region Uppsala, region Gävleborg eller region Västernorrland har förtur. Övriga är välkomna i mån av plats.

- Reseersättning utgår för billigaste färdsätt.

- Distriktet samordnar och bokar resorna samt återbetalar anslutningsresor mot uppvisande av kvitto.

För frågor om kursen kan du vända dig till Nanna Nygren på

nanna.nygren@srf.nu eller tfn **018 56 09 23**

Anmälan görs till gavleborg@srf.nu eller **026-61 05 54**

Sista anmälningsdag är den **26 juni 2024.**

Glöm inte att meddela om du har några kostavvikelser eller om det är något annat som är viktigt att vi känner till om dig.

Mer information om program m.m. kommer när du anmält dig.

Med vänliga hälsningar

SRF Uppsala län, SRF Gävleborg och SRF Västernorrland

**Region Gävleborg**

**Referat från möte med X-Trafik**

Den 8 maj genomfördes årets första möte med distriktets referensgrupp i trafikfrågor och företrädare för X-Trafik. Mötet anordnades på Folkets hus i Gävle. Referensgruppen är densamma som före årsmötet, Christina Lundgren, Sören Norman, Jörgen Sjöstedt och Hans Östman. Peter Stewing företrädde X-Trafik och ombudsman Lars Engberg medverkade också.

Följande frågor och synpunkter hade inkommit från distriktets medlemmar och de gavs svar enligt nedan. Obs! Såväl svar som frågeställningar har förkortats.

- Vi anser att färdtjänsten senaste tiden har fungerat allt sämre. Väntetiden för att komma fram i telefon, har under långa stunder på dagen blivit allt längre. Nästa försämring är att det ofta inte går att få någon bil inom rimlig tid i förhållande till önskad avresetid. Man kan få åka mycket långt före en tid att passa, för att inte komma för sent. Det verkar alltså vara ont om tillgängliga bilar.

Svar: Mitt på dagen 10–14 är det högtryck i växeln hos serviceresor. Förhoppningsvis kommer det nya bokningssystemet att lätta på trycket. Inga planer finns just nu på utökning av antalet tillgängliga bilar

- När telefonisterna svarar på serviceresor är det sällan jag kan höra deras namn numera, men därefter är det inga som helst problem. Vad är orsaken till detta?

Svar: Det är en bugg i telefonväxeln som gör att namnet kan försvinna ibland och Christina Nylander, ansvarig för beställningscentralen, kommer att påminna operatörerna att ta en konstpaus på 2 sekunder innan de svarar med sitt

namn och vi hoppas att Telia fixar buggen.

- En del omflyttningar har gjorts på Gävle Sjukhus och en viss otydlighet har uppstått till följd av detta. Jag tror det vore viktigt och lämpligt att den som tar emot beställningen säkerställer vart patienten egentligen vill åka, åtminstone till det nya har satt sig. Varför kan man inte lägga in i bakgrundsuppgifterna att en som beviljats chaufförsservice och därmed ledsagning till Hälsotorget på Gävle sjukhus eller annat mål får det?

Svar: Ett möte med företrädare för X-Trafik och Gävle Sjukhus planeras för att åtgärda problemet.

- I media har på senaste tiden uppmärksammats tecken på en begynnande och existerande kriminalitet inom den upphandlade och privata sektorn av välfärdssystemet. Färdtjänst och sjukresor är en viktig och ekonomiskt omfattande del av detta. Mot bakgrund av ovanstående anser SRF Gävleborg det vara viktigt att få en redogörelse för hur X-Trafik dels vid upphandlingen, dels under pågående avtalsperiod säkerställer att ekonomisk kriminalitet inte förekommer i de bolag som vunnit upphandlingen. Svar: Det vi kollar upp är ju vid ett nytt avtal och det inte finns näringsförbud på åkaren sedan har vi väldigt svårt att följa upp, men vi hoppas att Skatteverket tar över och gör ett bra jobb.

Vid en upphandling ställs krav på kollektivavtal eller liknande. Om det sedan kommer in något som gör att vi får misstanke om att det inte följer svensk lag så följer vi upp med taxibolaget och

det har hänt vid några tillfällen. Om ett litet taxibolag med några bilar går i konkurs, gör vi ingen ny upphandling, men är det ett större bolag så får vi göra en ny upphandling.

- Vid SRF Gävleborgs årsmöte 20 april, diskuterades problematiken med tillgängliga appar för betalning och information om tidtabeller mm. Vi har diskuterat frågan tidigare, men vi undrar hur ert arbete fortskrider med tillgängligheten till dessa appar för personer med nedsatt synförmåga?

Svar: Inte helt klara med appen för synskadade. Arbetet fortsätter.

Övriga frågor som diskuterades:

Nytt planeringssystem 22 maj, kommer att leda till längre köer i början, men kommer att bli till fördel efter hand.

Prisökning på sjukresor. Information om de högre avgifterna har funnits att tillgå på 1177, vårdguiden.

Nya bussar i Hälsingland från sommaren 2025, även några eldrivna bussar.

Diskussion om färgade glasrutor i busskurerna. Det måste kännas tryggt att vistas i kuren, därför glasrutor.

Nästa möte med X-Trafik äger rum måndag 14 oktober.

****Lars Engberg

**Övrigt**

**Tema: Hjälpmedel i vardagen**

**Kampanj på Svensktalande Blodtrycksmätare**

Med den svensktalande blodtrycksmätaren Pumpen för överarm från Iris Hjälpmedel kan du enkelt mäta blodtrycket med ett knapptryck.

Blodtrycksmätaren guidar dig genom mätningsprocessen och läser upp mätresultatet med en kvinnlig svensk röst.

Pumpen drivs med 4 st. AAA-batterier och har en batteritid på ca två månader med tre mätningar per dag.

För ytterligare information, kontakta Iris Hjälpmedel på info@irishjalpmedel.se

**Tel: 08-39 94 00**

[www.irishjalpmedel.se](http://www.irishjalpmedel.se)

**Boktips**

Arvejord, av Maria Turtchaninof.

Han kom till byn i Österbotten på 1600-talet, och fick lov att bryta mark och skapa sig ett hem. I samspel med skogens varelser, och mycken slit, skapade han hus och bröt mark. De finns där ännu, hans efterkommande, i denna dag. En intressant släktberättelse.

Vems är du, av Katarina Hedström.

1881 tvångsförflyttades 1200 svenskar från Dagö med omnejd till den Ukrainska stäppen av Katarina den stora. Där levde de fram till 1929 under svåra omständigheter. Då fick de som överlevt möjlighet att återvända till Sverige. Många av dem finns nu på Gotland. Boken återger intervjuberättelser från några av dessa återvändare och deras efterlevande, från Gammal svenskby.

Ovanjorden, av Mikael Berglund.

Oskar jobbar på en förskola en sommar. Han följer ett av Samebarnen hem en sen kväll. Där han träffar på systern, som kommer hem slutkörd från jobbet med renarna. Tycke uppstår, men hon är ju redan ihop med en annan.

En sång från havet, av Katrin Webb.

Konsthandlaren Zack är fängslad av en teckning. Den föreställer den kände konstnärens dotter. När hans eget liv blir besvärligt, beslutar han sig för att resa till den engelska sydkusten, där konstnären spenderat sina sista år före kriget. Men det är inte många av byborna som vill berätta.

Europas mödrar de senaste 43 000 åren, av Karin Bojs.

En faktaspäckad bok som beskriver varifrån vi som lever i Europa kommer ifrån. Hur olika grupper vandrat in och blandats. Hur deras kultur och kunnande påverkat utvecklingen.

Nytt land, av Mattias Alm.

Unge Axel försöker försörja sig och sin familj på Svartön nära Vasa genom fiske och lite sparsam odling. Det är andra halvan av 1800-talet, och ryssarna förtrycker den finska befolkningen. Axel som anser sig ha svenskt ursprung, bestämmer sig för att ro över Kvarken till Sverige för att försöka skaffa sig och sin familj ett bättre liv.

Ankomst, av Janette Sänd.

Helen anländer till Trondheim med tåg, för att börja sitt första arbete som piga på Solgård. Det är ekonomiska svårigheter hemma, som gör att hon vid 18 års ålder, nu måste börja som piga för att klara sig och för att hjälpa sin familj. Men även på Solgård har man problem som kanske inte syns. Del 1 i en lång spännande serie.

Ulf Nilsson

**Recept: Smördegsbakelser med jordgubbar**

Taget från: Coop

Portioner: 12

**Ingredienser**

250 g kyld smördeg, 1 ark

1 förpackning vaniljvisp

500 g skivade jordgubbar

50 g riven vit choklad

**Gör så här**

Sätt ugnen på 225°. Rulla ut degen på en skärbräda (låt pappret sitta kvar). Skär degen i 12 delar. Lägg över bitarna på plåt med bakplåtspapper. Grädda tills de fått fin färg, ca 12 min. Låt svalna.

Vispa vaniljvispen fluffig.

Toppa smördegen med vaniljvisp och jordgubbar vid servering.

Strö över den rivna chokladen.

****

****

****

**Roliga historier**

Den ena gubben till den andra gubben,

- Nu har jag vaknat och så var den dagen förstörd.

Vi var på en mycket gammal gård och guiden där sa:

- Här på denna plats avrättades den sista häxan i Sverige.

Då tittar mannen på sin fru och säger: Om de bara visste.

En äldre dam skulle gå över vägen, hon var dålig att gå, hade ont i benet. Stadsminister kom och erbjöd sig hjälpa damen över gatan. Hon sa ja och de gick över tillsammans. När de kom över gatan sa stadsministern: Nu kan du väl lägga en valröst till mig nu när det blir val?

Damen: Jag hade ont i benet, inte i huvudet.

En guide visar runt en grupp med turister, de ser på gamla ruiner och guiden säger: Här har inget gjorts på hundratals år, inte en enda sak har restaurerats eller ändrats.

En suck hörs från en dam i gruppen: Jaa, då har vi nog samma hyresvärd.

- Vilket vackert halsband du fått.

- Det har jag fått som minne.

- Vem har du fått det utav?

- Det har jag glömt bort.

Tre män stod och diskuterade barnafödande.

Den förste sa: Livet är då konstigt. När min sambo väntade barn läste hon boken Två bröder” och så fick hon tvillingar.

- Det var väl inget, sa den andre mannen. Min fru läste ”De tre musketörerna” och fick trillingar.

Den tredje mannen blev helt vit i ansiktet och sa: Oj då, min sambo är gravid och läser ”Alibaba och de fyrtio rövarna”.

Sören Lundkvist

**Sommarsång**

**Idas sommarvisa (Jag gör så att blommorna blommar)**

Text: Astrid Lindgren © The Astrid Lindgren Company

Administrerat av Universal Music Publishing AB

Musik: Georg Riedel

Idas sommarvisa förekommer i filmen Emil och griseknoen från 1973, där den sjöngs av Lena Wisborg som spelar Ida. Sången spelas i bakgrunden när Emil och Ida är på väg ut till skördefolket på åkern med kaffe.

Du ska inte tro det blir sommar,

ifall inte nån sätter fart

på sommarn och gör lite somrigt,

****då kommer blommorna snart.

Jag gör så att blommorna blommar,

jag gör hela kohagen grön,

och nu så har sommaren kommit,

för jag har just tagit bort snön.

Jag gör mycket vatten i bäcken,

så där så det hoppar och far.

Jag gör fullt med svalor som flyger

och myggor som svalorna tar.

Jag gör löven nya på träden

och små fågelbon här och där.

Jag gör himlen vacker om kvällen,

för jag gör den alldeles skär.

Och smultron det gör jag åt barna,

för det tycker jag dom kan få,

och andra små roliga saker

som passar när barnen är små.

Och jag gör så roliga ställen,

där barnen kan springa omkring,

då blir barna fulla med sommar

och bena blir fulla med spring.

**Redaktionssida**

**X-Linsen utges av**

**SRF Gävleborg**

**Södra Centralgatan 10, 802 50 GÄVLE**

**Tel. 026-61 05 54**, **076-539 95 54**

**E-post:** gavleborg@srf.nu

**Hemsida**: [www.srf.nu/gavleborg](http://www.srf.nu/gavleborg)

**Facebook**: [www.facebook.com/SRFGavleborg](http://www.facebook.com/SRFGavleborg)

**Instagram:** synskadadegavleborg

**Kansliet är öppet mån- fre. 8.00–16.00**

**Ombudsman: Lars Engberg**

**Mobil 070-301 62 69**. E-post: lars.engberg@srf.nu

**Tryck och inläsning:** Anna-Lena Thomsson

**Bilder:** Therese Lundgren

**Ansvarig utgivare**

**Christina Lundgren**

**Mobil: 076-539 95 54 (026-61 05 54)**

**E-post:** christina.lundgren@srf.nu

**Redaktionskommitté**

**Christina Lundgren, Redaktör**

**Agneta Falk**

**Mobil: 070-513 48 55**

**Magdalena (Maggan) Johansson**

**Mobil: 070-461 47 55**

X-Linsen är en medlemstidning för SRF Gävleborg, utkommer med 10 nr/år. Den görs i storstil, Daisy/CD och e-post.

**Vill du ändra ditt läsmedium eller om något ej fungerar så hör av dig till kansliet.**

**Manusstopp för nästa nummer är torsdag 25 juli kl.12.00**

**Regler för er som skickar in till X-Linsen**

Vi ser helst att bidragen till tidningen kommer in via mejl i första hand, men går det inte av någon anledning så ordnar vi till det på bästa sätt. Skriv dem i Word eller direkt i mejlet, textbilder samt PDF tas inte emot.

Var noga med att kontrollera datum för manusstopp. Hinner ni inte av någon anledning så hör av er till redaktören före.

Ni behöver inte skicka in samma annons igen för att den ska stå med i nästa tidning. Om datumen stämmer tas de automatiskt med en gång till.

Tänk på era medlemmar vad gäller sista datum för anmälan, så den inte blir för snäv för dem med tanke på när tidningen kommer ut.

Manusstopp är alltid på en torsdag, utgivningsdag någon gång veckan efter. Annonser som kommer in med sista anmälan i utgivningsveckan tas inte med i tidningen.

En bekräftelse på att annonsen är mottagen skickas alltid till er så ingen behöver vara tveksam om att den inte kommit fram.

Om ni vill bidra med en rolig historia, ett bra recept, en dikt eller något annat så är det alltid välkommet. Debattartiklar, insändare och köp/säljannonser tas däremot inte med.

Om något är oklart, tveka inte att höra av er.

För att tidningen ska fortsätta att vara en bra och läsvärd medlemstidning är det viktigt att detta följs för allas trevnad.

Agneta, Christina och Magdalena

Redaktionskommittén

**Bidra gärna till Synskadades Riksförbunds verksamhet**

Du är varmt välkommen att stötta oss genom att donera eller testamentera till **Synskadades Stiftelse** och till **Synskadades Riksförbund.** Du kan rikta din gåva till en viss lokalförening eller ett speciellt distrikt eller välja att den ska gå till hela organisationen.

Vi tar tacksamt emot din gåva – alla bidrag är mycket välkomna!

Vill du ha hjälp kring upprättande av testamente, vänd dig till Synskadades Stiftelse. Arvet kan sedan gå till både stiftelsen och SRF. Vill du veta mer om gåvor, kan du kontakta Synskadades Stiftelseeller Synskadades Riksförbund. Alla arv och gåvor är skattefria.

**Synskadades Stiftelse**

**Tel: 08-39 91 22**

**E-post:** info@synskadadesstiftelse.se

**Webb:** [www.synskadadesstiftelse.se](http://www.synskadadesstiftelse.se)

**Plusgiro: 90 03 26-0**

**Synskadades Riksförbund**

**Tel: 08-39 91 00**

**E-post:** info@srf.nu

**Webb:** [www.srf.nu](http://www.srf.nu)

**Plusgiro: 90 00 90-2**

**Vill du skänka direkt till vårt distrikt går det lika bra.**

**SRF Gävleborg**

**Tel: 026-61 05 54**

**E-post:** gavleborg@srf.nu

**Webb:** [www.srf.nu/gavleborg](http://www.srf.nu/gavleborg)

**Plusgiro: 14 65 26-9**