



**Synskadades Riksförbund  
Bohuslän**

*Logga Synskadades Riksförbund Bohuslän 1*



# Nyhetsbrev

## Mars 2026

Välkommen till SRF Bohusläns digitala nyhetsbrev.  
Mars är till ända och vi väntar på att våren tar oss med stormsteg.  
Vi önskar er trevlig läsning och glad påsk!

### **Innehåll**

[Falkenbergsrevyn](#)

[Vi spanar in Hable EASY](#)

[Har du laddat ner vår app SRF Bohuslän](#)

[Vintersimmaren från Orust](#)

### **Intressepolitik**

[Skriv under](#)

[Kabaré vi påverkar politikerna](#)

### **Kommande aktiviteter**

[Årsmöte](#)

[Projekt ledsagning](#)

[Elektronskytte](#)

[Kulturlistan](#)

[Syntolkad visning på Bohusläns museum](#)

## Falkenbergsrevyn

### Falkenbergsresan – 21 mars 2026

19 förväntansfulla (och morgonpigga... nåja, hyfsat i alla fall) medlemmar klev ombord på bussen i Uddevalla kl. 10.15 och rullade iväg mot Falkenberg med gott humör och förhoppningar om en toppendag.

Första stoppet blev Kungälv, där vi plockade upp ytterligare två resenärer – nu var vi full styrka och redo för äventyr!

När klockan närmade sig 13.00 landade vi på klassiska Laxbutiken i Falkenberg. Där gjorde vi det enda rätta: smörjde kråset ordentligt. Och ja – det var lax på tallriken. Vad annars? 😊

Mätta, nöjda och något rundare om magen tog vi oss vidare till Falkenbergs stadsteater. Där väntade två timmar av skratt, musik och fullkomligt galna upptåg. Revyn levererade som vanligt – det skrattades så det ekade i salongen!

Föreställningen syntolkades av Yvette men det var inte helt lätt. Man kunde inte ha lurarna på om man ville höra vad som sades på scenen. Man fick ha dom i handen och stoppa in i örat när man gissade att tolken skulle berätta något. Efter all denna kultur (och magträning i form av skratt) var det dags att fylla på energidepåerna igen – denna gång med en liten klassisk hamburgermeny på McDonald's. För balans i livet, helt enkelt.

Vid 21-tiden var vi tillbaka i Uddevalla, fortfarande med leenden på läpparna och kanske lite träningsvärk i skrattmusklerna.

De tre ledsagarna – Carina, Yvonne och Ingolf – skötte sitt uppdrag med bravur. Och viktigast av allt: de lyckades få med sig exakt lika många hem som åkte iväg. Det får ändå ses som ett mycket gott betyg!

Sparreback's Buss, med Adam Sparreback vid ratten, fungerade alldeles utmärkt. Adam styrde bussen tryggt hela vägen och hjälpte dessutom till vid både på- och avstigning – service i toppklass!

En dag fylld av skratt, mat och trevligt sällskap – precis som en resa ska vara.

**Text: Rolf Rodin**

### Vi spanar in Hable EASY

Hable Easy är utformat för att förenkla användningen av smartphones och



surfplattor för dem som har svårt med traditionella pekskärmsgester. Med Hable Easy blir teknologin tillgänglig för alla.

### **Nyckelfunktioner i Hable Easy:**

**Enkel funktion:** Navigera, välj och kommunicera smidigt med 8 tydliga knappar, vilket eliminerar behovet av att röra vid skärmen.

**Expertdesign:** Utvecklad i samarbete med arbetsterapeuter och rehabiliteringstränare för att säkerställa en användarvänlig upplevelse.

**Trådlös anslutning:** Integrera Hable Easy sömlöst med din smartphone eller surfplatta via Bluetooth.

### **Så här fungerar det:**

Koppla bara Hable Easy till din telefon eller surfplatta med Bluetooth, så är du redo att köra! Med bara ett knapptryck kan du ringa, skicka meddelanden och njuta av musik eller videor.

Hable Easy fungerar med skärmläsaren på både iPhones, iPads och Android-enheter, vilket gör den superenkel att använda. Du kan hålla den med en hand eller båda – vad som känns bäst för dig.

### **Här är några vanliga användningsområden:**

Ring och svara på telefonsamtal

Lyssna på ljudböcker

Läs e-böcker

Kolla vädret

Prata med vänner och familj

Hable Easy gör det enkelt att göra allt du älskar på din telefon eller surfplatta!

### **Vem kan dra nytta av Hable Easy?**

Hable Easy kan vara användbart för många, men det är särskilt fördelaktigt för dem med synnedsättning som också tillhör en av följande grupper:

**Seniorer:** Förenklar användningen av smartphones utan komplexiteten hos pekskrmar.

**Personer med motoriska funktionsnedsättningar:** Möjliggör enkel telefonkontroll med enkla knappar.

**Äldreomsorgs- och rehabiliteringsproffs:** Förbättrar utbildningen och förbättrar interaktionen med teknik.

Hable Easy gör teknik tillgänglig och lätt att använda för en bred grupp individer.

Kompatibilitet: Fungerar med alla enheter.

Användarvänlighet: 8 knappar, 8 funktioner.

Batteritid: Ladda en gång i månaden.

Enkel installation: Engångs Bluetooth-installation.

Låg fingerfärdighet: Stora, anpassningsbara knappar.

## **Har du laddat ner vår app SRF Bohuslän**

Du har väl inte missat att ladda hem appen ”SRF Bohuslän”!

Här kommer några tips för dig som vill få möjlighet att få mycket information på ett enkelt sätt.

Notiser:

När du laddat hem appen måste du gå till meny- inställningar och notisinställningar för att aktivera notiser. Här kan du välja att slå på notiser för nyheter, distriktet informerar och aktiviteter. Under aktiviteter kan du välja om du vill ha alla aktiviteter från distriktet, lokalföreningarna.

Aktiviteter:

Under fliken aktiviteter kan du välja att filtrera vilka aktiviteter som visas. Kanske vill du veta vad de andra lokalföreningarna gör eller bara din lokalförening och distriktet. Välj själv hur du vill ha det.

Berätta gärna för oss vad du tycker om appen. Maila eller ring och berätta.

Vill du ha hjälp att ladda hem appen?

Boka en tid hos oss på vår onsdagssupport eller om ni är flera medlemmar på samma ort kan vi komma till er.

## **Vintersimmaren från Orust**

För en tid sedan fick vi reda på att vi har en medlem som inte bara vinterbadar, utan simmar.

Här är Helena Åströms berättelse om att tävla i vintersim

Då jag är en hängiven vintersimmare, åkte jag med min ledsagare Ina den 26 / 2 till Världscupen i vintersim i Skellefteå, för andra gången och i år sedan vidare till VM i vintersim i Uleåborg i Finland, med många deltagare från 20 rest. 50 länder.

Man tävlar i åldersklasser i en uppsågad 25 meter lång isvak med 4 banor i Skellefteå och 10 banor på VM i Uleåborg. Temperaturen i vattnet var i Skellefteå strax under noll och på VM i Uleåborg var det minus 1,8 grader i den strömmande älven, där vi simmade i vaken. Man får bara ha vanliga badkläder och en mössa. Allt som skulle kunna värma kroppen är förbjudet. På fredags-kvällen var det invigning i Skellefteå.

Under lördagen och söndagen, var det dags för simtävlingarna. Liksom förra året tävlade jag i 25, 50 och 100 meter bröstsim, men i år även på 200 meter frisim, som jag vann, med tiden 8 min och 51 sek. som var den längsta simning jag gjort i så kallt vatten. Det blev totalt en silver- och två guld-medaljer i Världscupen i vintersim i Skellefteå.

Senare på söndags-eftermiddagen, åkte vi vidare med en abonnerad buss till Uleåborg i Finland, där det skulle bli Världsmästerskapen i vintersim under veckan därpå.

Vi kom fram på söndags-kvällen till hotellet, nära tävlingsområdet.

På måndagens kväll var det invigning av VM. Då tågade vi landsvis, vi med svenska flaggan, bort till den uppsågade isvaken i älven, där tävlingarna skulle ske kommande dagar.

På tisdagen var min första tävling på VM, 100 meter bröstsim. Det var minus 10 grader i luften och 90 % luftfuktighet, snöfall och blåst, när jag simmade 100 m. Några sa att det kändes som minus 18 grader. Vattentemperaturen på minus 1,8 grader, var det kallaste jag simmat! Jag fick den femte bästa tiden i min klass, på 3 min och 43 sek. På kvällen var det ett intressant föredrag om hur kroppen reagerar i extrem kyla.

På onsdagen gick Ina och jag runt i Uleåborg. Bl.a. besökte vi Domkyrkan, som var jättefin och ganska liknande Uddevalla kyrka. På kvällen var vi på ett sim-party för alla simmare på en nattklubb, trevligt.

På torsdagen tävlade jag i 50 meter bröstsim, där jag kom 6'a i min åldersklass, med tiden 1 min och 30 sek. På eftermiddagen bastade jag en stund på hotellet, där jag hade trevligt tillsammans med några av de andra deltagarna i simtävlingarna.

Därefter flög vi hem via Helsingfors. Detta var en fantastisk och lärorik upplevelse!

Text: Helena Åström

## **Intressepolitik**

### **Skriv under**

Du har väl inte missat att skriva under namninsamlingen ”Gör färdtjänsten till en lagstadgad rättighet för synskadade”.

Namninsamlingen är öppen fram till den 7:e april.

Följ länken för att skriva under: [Gör färdtjänst till en lagstadgad rättighet för synskadade! | MittSkifte | namninsamling och kampanj på nätet](#)

### **Kabaré vi påverkar politikerna**

Ingen har väl missat att det är valår. Inför förra valet påverkade vi politikerna genom att sätta upp en kabaré där våra viktiga frågor var i fokus.

Det mottogs på ett bra sätt och det pratas fortfarande om våra föreställningar.

Därför är vi glada över att kunna göra en kabaré även detta året.

Några av ämnena i årets föreställning är ledsagning, bemötande, krisberedskap, färdtjänst och arbetsmarknad.

Vi skriver och framför alla låtar och sketcher själva.

Vi kommer spela kabarén i Vänersborg, Strömstad, Sotenäs, Mellerud, Kungälv och Uddevalla. Planen är att föreställningen i Uddevalla kommer att vara öppen för alla medlemmar och för allmänheten.

### **Kommande Aktiviteter**

#### **Årsmöte**

Du har väl inte missat att anmäla dig till SRF Bohusläns årsmöte

**Datum: Lördagen den 25 april**

**Tid: 09.30-15.45**

**Plats: Scandic Swania, Storgatan 47-49, Trollhättan**

Vid eftermiddagsfikat kommer ni att få lyssna till Kent Vikmos musikaliska föreställning med Elvis och Cash. Han berättar om dessa två artisters historia och framför deras stora hits.

**Anmälan: Sista anmälan tisdag 7 april till kansliet, tfn: [0522-37075](tel:0522-37075) eller mail: [kansli@srfbohuslan.se](mailto:kansli@srfbohuslan.se)**

Vid anmälan meddelar du också om särskild kost önskas samt på vilket media du önskar årsmöteshandlingarna.

För resa till mötet gäller färdtjänst, reguljär buss eller egen bil, där distriktet står för resekostnaden. Buss kan ordnas om många utefter samma sträcka anmäler sig.

Stödjande medlemmar får reseersättning om de har med sig en eller flera synskadade medpassagerare i sin bil.

Bor du i en kommun som inte står för färdtjänst till Trollhättan berättar du detta när du anmäler dig så organiserar distriktet lämplig transport.

**OBS! Vid uteblivet deltagande.** Om du inte meddelar att du inte kan delta debiteras du den faktiska kostnaden för aktiviteten.

**Styrelsen önskar alla välkomna!**

## **Projekt ledsagning**

Projekt ledsagning

En möjlighet till en aktivare och mer självständig vardag.

Vi är glada över att kunna presentera ett nytt projekt. Genom ABF har vi fått bidrag för att kunna erbjuda medlemmarna möjlighet till ledsagning genom SRF Bohuslän.

Vill du gå och handla, ta en promenad eller få hjälp med något du velat göra men tycker är svårt när synen inte fungerar.

Så här går det till:

Du skickar in dina önskemål om ledsagning till distriktet. Begränsningen är 4 timmar per tillfälle och max 8 mil från hemadressen.

Vi använder oss av några av ledsagarna från vår ledsagarpool och matchar ihop ålder och önskemål så bra det går.

Antalet tillfällen som du kan få ledsagning är begränsat.

Projektet startar den 4 maj men du kan skicka in din ansökan redan nu.

Skicka in följande när du ansöker om att ta del av ledsagning:

Datum och tid då ledsagningen önskas.

Vad du önskar göra under ledsagningen.

Om du vill åka någonstans med din ledsagare behöver vi veta vart du vill åka.

Du får inte bestämma själv vem som blir din ledsagare.

Vi står inte för några andra kostnader än för ledsagarens resor och arvode.

När du fått din ledsagning vill vi att du berättar för oss skriftligt eller muntligt om vad ledsagningen betydde för dig.

Anmälan gör du till: [kansli@srfbohuslan.se](mailto:kansli@srfbohuslan.se) eller telefon 052237075

Har du frågor ring Camilla Svensson på tel 0738237075

## **Elektronskytte**

Efter några väldigt lyckade testdagar med elektronskyttet siktar vi nu på att starta verksamhet på lite mer kontinuerlig basis. Vår tanke är att köra varannan vecka på fredagar mellan 10-12. Vi kör ojämna veckor med start enligt schemat som följer:

Datum: 10:e April

Dag: Fredag

Tid: 10:00-12:00

Plats: Kapellevägen 1A, Uddevalla

Under detta trevliga tillfälle får vi chansen att umgås och njuta av en rolig aktivitet tillsammans. Vi kommer att skjuta på tavlor med ett elektroniskt system, vilket gör att vi kan följa våra resultatet direkt

Aktiviteten kommer vara gratis och reseersättning utgår i enlighet med distriktets aktivitetspolicy.

Frågor hänvisas till telefonnummer 073-1531700

## **Kulturlistan**

### **Hekabe**

Syntolk: Katarina Ekestubbe

**Om föreställningen:** En nytolkning av Euripides drama. Om hur krig och konflikter inte har några vinnare.

Drottning Hekabe sitter sörjande på sin makes tron med hans avhuggna huvud i händerna. Alla hennes barn utan tre är vid liv och tronarvingen gömmer sig för Agamemnon, krigsherren.

Föreställningen förmedlar karaktärernas olika känslor som tvivel, skam, ilska, sorg och empati.

**När:** Torsdag 9 april med samling kl.18.00 i entrén på Stadsteatern.

Föreställningen börjar kl.19.00 och vi har inte ännu fått exakt tid men ca 1h 45 min.

**Var:** Göteborgs Stadsteater, Studion, Götaplatsen 4.

**Pris:** 290 kr som betalas på plats i kassan när du kommer till föreställningen.

### **1984**

Syntolk: Malin Holgersson

#### **Om föreställningen:**

Krig är fred. Frihet är slaveri. Okunnighet är styrka.

I Oceanien styrs verkligheten uppifrån. Allt du gör övervakas – varje steg, varje ord, varje blick. Till och med dina tankar kan vara ett brott. Språket krymper, sanningen förvrängs och historien suddas ut. "Krig är fred. Frihet är slaveri. Okunnighet är styrka" är maktens slagord som ristas in i varje medborgares medvetande.

Men i sprickorna föds något förbjudet: en fri tanke och en kärlek som inte får finnas. Ett "vi" som blir en upprorshandling.

**När:** lördag 18 april med samling kl.17:00 i entrén på Backa teater.

Föreställningen börjar kl.18:00 och är ca 1,5 timme utan paus.

**Var:** Backa teater, Lärdomsgatan 1C, Göteborg

Pris: Vuxen (gruppris) 235 SEK, 20-30 år: 125 SEK, 13-19 år : 95 SEK

25 april- Göteborgskravallerna Stadsteatern  
7 maj- Han den andre Stadsteatern

Anmälan: så snart som möjligt till Anette Andersson. Maila gärna till [anette@nanyoung.se](mailto:anette@nanyoung.se) alternativt ring på telefon 0708-39 95 45. I samband med anmälan vill vi veta ditt behov av ledsagning.

## **Syntolkad visning på Bohusläns museum**

Syntolkad visning: Subani Melin – *Långsamma avsked*

Torsdag 16 april kl. 17:45–19:30 på Bohusläns museum.

Föreningen Utopia bjuder in till en syntolkad guidad visning och konstnärssamtal med Subani Melin. Visningen är öppen för alla, oavsett synförmåga. Medlemmar i SRF Bohuslän är välkomna att ta med seende vänner eller anhöriga.

Utställningen behandlar erfarenheter av att vara anhörig till en person med demens, med fokus på minne, omsorg och vardagliga relationer.

Visningen leds av syntolkningsguide Jo och konstnären själv. Vi använder *whispers* där deltagare kan ställa frågor under visningen.

Samling sker i museets foajé kl. 17:45.

Visningen börjar kl 18:00 och avslutas kl 19:00 och är gratis.

Utopia arbetar för att fler ska kunna ta del av konst och kultur. Syntolkning är ett sätt att skapa gemensamma upplevelser där olika erfarenheter och perspektiv får plats.

Anmälan senast 14 april

[hanna@utopias.se](mailto:hanna@utopias.se)

Max 25 platser. Ange antal personer samt behov av ledsagning eller andra önskemål vid anmälan.

Adress till Bohusläns Museum: Museigatan 1, Uddevalla

### **Kontaktuppgifter**

Kansliet 0522-37075, kansli@srfbohuslan.se

Camilla Svensson 073-823 70 75 camilla.svensson@srf.nu

Robert Larsson 073-153 17 00 robert.larsson@srf.nu