**LINSLUSEN**

**Nr 3, september 2024**

**En bild som visar växt, blomma, dahlia, blomblad

Automatiskt genererad beskrivning**

Synskadades Riksförbund Uppsala län

****

Håll dig uppdaterad via webbplatsen: [www.srf.nu/uppsalalan](http://www.srf.nu/uppsalalan)

Följ oss på Facebook: SRF Uppsala län

Ring vår aktivitetstelefon: 0730-56 16 83



Linslusen utges av:

SRF Uppsala län, Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala

Tfn 018–56 09 24, e-post [uppsala.lan@srf.nu](mailto:uppsala.lan@srf.nu)

Org.nr: 817601 - 0067 Plusgiro: 270687 – 7 Swish: 123 145 5310 (Medlemsavgiften betalas via faktura som skickas ut.)

Redaktör: Eva Agell

Ansvarig utgivare: Tomas Wallén

Layout: Lotta Lantz

Material till Linslusen skickas alltid till [uppsala.lan@srf.nu](mailto:uppsala.lan@srf.nu)

Linslusen är en medlemstidning för SRF Uppsala län. Den utkommer med cirka fyra nummer per år på storstil, punktskrift, daisy och e-post. Det finns möjlighet att ändra sitt läsmedium för Linslusen utan att det påverkar hur du får annat material. Hör av dig till kansliet på 018–56 09 24 eller [uppsala.lan@srf.nu](mailto:uppsala.lan@srf.nu)



Kansliet är öppet måndagar och onsdagar 10-15, tisdagar och torsdagar 13-17 samt fredagar 10-14:20. Du kan maila till vår kanslist Lotta Lantz på mail [lotta.lantz@srf.nu](mailto:lotta.lantz@srf.nu) eller ringa på telefonnummer 018-56 09 24.

Ombudsman Nanna Nygren nås på mail [nanna.nygren@srf.nu](mailto:nanna.nygren@srf.nu)

eller på telefonnummer 018–56 09 23 säkrast tisdag - torsdag 08:30-16:00.

Om du vill nå vår ordförande Tomas Wallén kan du ringa på   
0733-68 95 74.

**Innehållsförteckning**

[Redaktörens ord 4](#_Toc175302538)

[Inbjudningar 5](#_Toc175302539)

[Detta gäller för distriktets aktiviteter 5](#_Toc175302540)

[Inbjudan: Träff inför kongressen 5](#_Toc175302541)

[Snart dags för distriktets halvårsmöte 6](#_Toc175302542)

[AW-teater Kvinnor i mörkret 7](#_Toc175302543)

[Syntolkad musikal Jernbanan 9](#_Toc175302544)

[Syntolkad film Det kunde varit vi 11](#_Toc175302545)

[Syntolkad julshow Julen - the musical 12](#_Toc175302546)

[Rapporter 14](#_Toc175302547)

[SRF Älvkarleby på bussutflykt 14](#_Toc175302548)

[Vandring på Uppsalas sommargator 14](#_Toc175302549)

[Vita käppens dag närmar sig 17](#_Toc175302550)

[Ledstråk i blickfånget 18](#_Toc175302551)

[Möten med regionpolitiker fortsätter 20](#_Toc175302552)

[Succé för Sverige i Uppsala 23](#_Toc175302553)

[SRF och EU 24](#_Toc175302554)

[Medlemmarnas bidrag 26](#_Toc175302555)

[Om en hund vore din lärare 26](#_Toc175302556)

[Mindfulness 27](#_Toc175302557)

[Recept 30](#_Toc175302559)

[Laxstroganoff 30](#_Toc175302560)

[Kalendarium 32](#_Toc175302561)

# 

# Redaktörens ord

Kära Linslusenläsare!

Ingen undgår att märka att hösten har kommit och med den en ny termin. Jag är fortfarande inne i att tänka som i skolan på höst- och vårtermin. Och höstterminen är nystarten! I år, för SRF, är kongressen i oktober, den stora händelsen. Men vi ska inte glömma allt som sker ute i lokalföreningarna och i distriktet med halvårsmöte, vita käppens dag, politikermöten, kultur och sammankomster av olika slag. Allt är viktigt.

Redaktionsgruppen tackar för alla bidrag till Linslusen från lokalföreningarna och medlemmar och vi vill uppmana er alla att fortsätta skriva och skicka in. Skriv om det som händer i era lokalföreningar eller händelser i livet som ni vill dela med er av.

Nu ser vi fram emot en intressant och händelserik höst, och god gemenskap som motar bort höstmörkret.

Väl mött!

Eva Agell

En bild som visar Grafik

Automatiskt genererad beskrivning

# Inbjudningar

## Detta gäller för distriktets aktiviteter

**Anmälan**

Anmälan till distriktets aktiviteter görs till SRF Uppsala läns kansli på [uppsala.lan@srf.nu](mailto:uppsala.lan@srf.nu) eller tfn 018-56 09 24, om inget annan anges i inbjudan. Anmälan är alltid bindande, vilket betyder att du måste betala om du har anmält dig, även om du lämnar återbud eller inte kommer.

**Ledsagare**

Har du behov av ledsagare så ange det vid anmälan så ordnas gruppledsagare. Har du särskilda behov eller har du någon matallergi, så ange även det vid anmälan.

**Reseersättning**

Vid SRF Uppsala läns aktiviteter utbetalas reseersättning för billigaste färdsätt vid inlämnande av kvitton och reseräkning. Kontakta kansliet för att få blanketten *Reseräkning* eller gå in på vår hemsida www.srf.nu/uppsalalan och skriv ut den själv.

## Inbjudan: Träff inför kongressen

Nu närmar sig Synskadades Riksförbunds kongress! Den genomförs i Göteborg den 17 - 20 oktober.

Ombuden från SRF Uppsala län, som är Eva Agell, Gunilla Thomsson och Tomas Wallén, är i startgroparna. För att de ska kunna ta med sig era synpunkter vill vi bjuda in alla intresserade medlemmar till en kongressgenomgång som äger rum enligt följande:

Datum: Lördag 28 september 2024

Tid: Kl 09:30 – 16:00

Plats: Kungsgatan 62, 5 trappor, i Uppsala (Det finns hiss.)

Det är många frågor och handlingar som kommer att behandlas på kongressen. Handlingarna är nu ute och du behöver ta del av allt material innan vi träffas. Reseersättning utbetalas och vi bjuder på fika och lunch under dagen.

Anmäl dig därför så snart som möjligt till kansliet, så att du kan få materialet och börja sätta dig in i handlingarna. Sista dag för anmälan till kongressgenomgången är den 23 september.

Kom och tyck till!

## Snart dags för distriktets halvårsmöte

Halvårsmötet är ett öppet möte där alla medlemmar är hjärtligt välkomna och kan göra sina röster hörda. Boka därför in datumet redan nu!

Datum: Lördag 16 november 2024

Tid: Mötesförhandlingar kl 13:30 – 16:30 därefter äter vi något enklare gemensamt och umgås

Plats: Storgatan 11 i Uppsala

På halvårsmötet kommer vi att diskutera distriktets verksamhet och budget för 2025. Dessutom ska medlems- och lokalföreningsavgifter och arvoden till förtroendevalda fastställas. Vi kommer också att berätta om vad som hänt på SRF-kongressen.

Har du en fråga (motion) som du vill få behandlad på mötet ska du sända in motionen senast 15 september till kansliet. Lämna också gärna in förslag om du vill att mötet ska anta något speciellt uttalande.

Anmälan gör du, absolut senast 5 november, till kansliet. Detta för att du ska kunna få möteshandlingarna i stadgeenlig tid.

Välkommen önskar styrelsen

## AW-teater Kvinnor i mörkret - röster från Kiev

Plats: Uppsala Stadsteater

Datum: Fredag 11 oktober

Tid: Kl 17.30 på Intiman, 1 timme och 15 minuter Förhandsinformation av Maria Freeney kl 16.30.   
OBS! Ingen syntolkning!

Pris: 195 kr, ledsagare följer med utan kostnad.

Anmälan senast fredag 6 september före kl 12.00 till kansliet, begränsat antal biljetter. Biljetter skickas ut efter sista anmälningsdag.

”Vi fick el för första gången i onsdags. Det finns ingen värme. Vattnet kom tillbaka, men det är kallt och rinner knappt. Det finns inget internet, ingen mobilmottagning. Nu ska jag koka ägg. Jag vet inte vad mer jag ska berätta. Ingenting händer. I princip lever vi ett förhistoriskt liv.”

Kvinnor i mörker är skriven av två unga dramatiker från Kiev Masha Denisova & Irina Serebriakova, efter Rysslands invasion av Ukraina. Pjäsen bygger på inlägg i sociala medier och kvinnors upplevelser av att leva i Kiev under kriget – med utgångspunkt i de många och återkommande strömavbrotten. Med svart humor och djupt allvar skildras vardagsnära situationer, hur det är att leva i mörkret i ett krigsdrabbat land. Hinner jag koka pasta? Ska jag gå 22 trappor eller vänta på elen och hissen? Måste man ha munskydd när det är pandemi fast det är krig?

Moa Silén, som länge arbetat som skådespelare på Uppsala stadsteater, gör sin regidebut.

Föreställningen spelas på Stadsteaterns minsta scen Intiman, där publiken kommer nära. Man sitter vid kafébord och får gärna ta med dryck eller något att äta under föreställningen.

Medverkande: Emelie Falk, Valia Sapouna

Välkomna

En bild som visar text, Grafik, clipart, grafisk design

Automatiskt genererad beskrivning

En illustration med svart bakgrund och två kvinnoansikten i profil, en droppande kran, en kastrull och ett stearinljus med mera i förgrunden. Texten "Kvinnor i mörkret" står med gult och "Intiman" står med vitt.

Pressbild till Kvinnor i mörkret. Illustration: Nils Jarlsbo

## 

## Syntolkad musikal

Jernbanan

En musikal om Didrik från Lillvattnet

Plats: Uppsala Stadsteater

Datum: Lördag 26 oktober

Tid: Kl 16.00 på Stora Scenen, förhandsinformation kl 15.00 då vi får träffa skådespelarna.

Pris: 200 kr, ledsagare följer med utan kostnad. (begränsat antal biljetter, så anmäl i god tid).

Syntolk: Maria Freeney

Föreställningen är 2 timmar och 45 minuter lång inkl paus.

Anmälan görs till kansliet och är bindande.

Sista anmälningsdag 16 september. Biljetter skickas ut efter sista anmälningsdag.

Sara Lidmans Jernbanesvit är ett mästerligt stycke svensk historia, om industrialiseringens intåg i Västerbotten och mänsklig framtidstro. Dramatikern Dag Thelander och tonsättaren Per Vickström har adapterat detta tidlösa epos till en musikal i regi av Emma Roswall. En musikal med kurage, om hur Inlandsbanan fick sin sträckning.

Med Jernbanesviten kom Sara Lidman från Missenträsk i Västerbotten att bli en av Sveriges största författare. Lidman var en viktig politisk röst under 1900-talets mitt, engagerad i apartheidfrågan, Vietnamfrågan och skövlingen av urskog. Föreställningen Jernbanan bygger på de fem första böckerna i sviten och musiken spänner över genrer som svensk och amerikansk folkmusik, jazz och romantik.

Medverkande: Astrid Drettner, Lollo Elwin, Klara Enervik, Daniel Engman, Jakob Fahlstedt, Åsa Forsblad Morisse, Jeff Lindström och Robert Noack.

Varmt Välkomna

En bild som visar Människoansikte, person, person, klädsel

Automatiskt genererad beskrivning

Bildtext: Ett fotomontage av två kvinnor och en man omringade av granskog med norrsken ovanför.

Pressmaterial. Jernbanan. Foto: Klara G

## Syntolkad film

Det kunde varit vi

Dokumentär

Datum: Söndag 3 november

Tid: Någon gång på eftermiddagen, Exakt tid och plats meddelas senast torsdag 31 oktober till alla anmälda deltagare på e-post eller via telefon. Filmen är 1 timme och 31 minuter lång utan reklam.

Pris: 150 kr (de tar inte emot kontanter). Biljetter löses ut i kassan bredvid där man säljer godis och dricka.

Syntolk: Lotta Granér.

Anmälan senast söndag 27 oktober till Ann-Kristin Andersson telefon 070-327 72 26 eller e-post annand1946@gmail.com (begränsat antal deltagare, så anmäl i god tid).

Efter succén med Catwalk är Emma Örtlund och Ida Johansson från Glada Hudik-teatern två av landets mest älskade film-personligheter. Nu är de tillbaka i filmen Det kunde varit vi.

I en bedagad husbil ger de sig ut på vägarna med Pär Johansson, för att ta reda på hur det var att leva med en intellektuell funktionsnedsättning i en annan tid. En tid då Sverige var världsledande inom rasforskning och det utfördes fruktansvärda experiment på Vipeholmsanstalten.

Under resan får Emma, Ida och Pär hjälp av experter som Ola Larsmo, Elin Bommenel och Kalle Lind. Det kunde varit vi är en berättelse om upprättelse, men också om mod och livsglädje.

Skådespelare: Emma Örtlund, Ida Johansson, Pär Johansson och Nicklas Hillberg.

## Syntolkad julshow

## JULEN - THE MUSICAL

Jacke Sjödin och hans vänner önskar God Jul

Plats: Uppsala Stadsteater. Föreställningen är 2 timmar och 30 minuter lång inklusive paus.

Datum: Lördag 7 december

Tid: Kl 14.00 på Stora Scenen, förhandsinformation kl 13.00 på Intiman 1 tr upp där syntolken väntar och vi får träffa skådespelarna.

Pris: 300 kr, ledsagare följer med utan kostnad.

Syntolk: Maria Freeney

Anmälan som är bindande görs senast måndag 28 oktober till kansliet (begränsat antal biljetter, så anmäl i god tid).

Biljetter skickas ut efter sista anmälningsdag.

Uppsalas humoress Jacke Sjödin bjuder på en julshow med extra allt! Det blir musik, glitter, stjärngossar och överraskningar.

Vad föranledde egentligen att mamma kysste tomten? På hur många sätt kan man sjunga midnatt råder? Hur mycket skada har stjärngossestruten vållat unga pojkar genom åren? I Julen – the musical kommer julsånger att dissekeras och lucialåtar vändas ut och in. Du vill heller inte missa 36 klassiska jullåtar komprimeras till tre njutbara minuter.

Jacke Sjödin är en uppskattad kåsör och underhållare från Uppsala. I sällskap av en rad skådespelare och artister, samt ackompanjerad av Julstrumpebandet i ledning av Mikael Skoglund, sätter han nu upp sin första julshow på Uppsala stadsteater.

Medverkande: Hanna Dorsin, Anna Fahlstedt, Henrik Johansson, Jacke Sjödin, Per Vickström och kapellmästare Mikael Skoglund

Varmt Välkomna

Fritidsgruppen

En bild som visar klädsel, jul, snö, person

Automatiskt genererad beskrivning

Bildtext: Jacke Sjödin, Hanna Dorsin, Anna Fahlstedt, Henrik Johansson och Per Vickström står på en snötäckt kulle med gigantiska julgranskulor runt sig. Herrarna har frack och damerna klänning.

Pressbild till Julen - the musical.

Foto: Carl Thorborg

# Rapporter

## SRF Älvkarleby på bussutflykt

Torsdag 23 maj åkte nybildade föreningen i Skutskär på sin första bussutflykt. Färden gick till Gysinge där vi åt en mycket god lunch i Orangeriet. Kaffe på maten kunde vi njuta av i solskenet på uteserveringen. Vi promenerade genom den vackra parken och beundrade den nyrenoverade Herrgården och den brusande Dalälven. Konstutställningen i Magasinet kunde vi tyvärr inte ta del av då det var en mycket brant trappa upp till övervåningen. Brukshandeln var numera obemannad och man fick med hjälp av mobilen både gå in, handla och betala själv. En god glass fick avsluta besöket i Gysinge innan vår trevliga chaufför rattade den lilla bussen tillbaka till Skutskär. De 9 deltagarna var nöjda med dagen och vi önskade varandra en trevlig sommar. Första träffen i höst blir som vanligt på Skutskärs bibliotek den 23 september.

Britt Lööf, SRF Älvkarleby

## Vandring på Uppsalas sommargator

Himlen var mulen och regnet hängde i luften när tio förväntansfulla SRF:are mötte upp fem tjänstemän från Uppsala kommun utanför Vaksalaskolan. Vi hade fått en inbjudan från kommunen att gå en vandring på Uppsalas sommargator, speciellt arrangerad för oss med synnedsättning, och det tackade vi naturligtvis inte nej till. Detta såg vi som ett tillfälle att både ta del av det trevliga som sommaren i Uppsala har att erbjuda ute på gator och torg och att uppmärksamma kommunen på eventuella brister i sommargatsprojektet utifrån ett synskadeperspektiv.

Man har gjort i ordning på flera ställen med exempelvis tillfälliga sittplatser, blomlådor och dekorationer. Allt för att det ska bli trevligare att vistas ute på gator och torg under sommarhalvåret. Sommarplatserna finns nu på Vaksala torg, Östra och Västra Ågatan, Svartbäcksgatan samt Fyristorg. Av utrymmesskäl kan jag inte beskriva alla sommarplatserna men du som läsare får nu följa med oss till ett par stopp på vår promenad.

Vi började på Vaksala torg där vi slog oss ner på en pyramid uppbyggd av lastpallar som var täckta med konstgräs. Jakob Andersson som är projektansvarig för sommargatorna berättade för oss att man använt sig av återvunnet material och föremål för att bland annat skapa nya sittmöbler. Dessa möbler är ju lite annorlunda än de vanliga och kan vara svåra att identifiera som sittplatser om man har en synnedsättning och inte fått information om hur de är utformade. Vi upptäckte också att det saknades räcken på lastpallspyramiden vilket behövs för att många av oss ska kunna ta oss upp på den tryggt och säkert. Det finns även en stålkonstruktion i form av ett stående hjärta som man riskerar gå in i och skada sig på, vilket vi påpekade. Vi fick också information om de matvagnar som finns samt tillfälliga sittplatser i anslutning till dem.

Efter Vaksala torg gick vandringen vidare för att titta på sommargatorna längs med Fyrisån. Här finns både permanenta och tillfälliga sittplatser. Körfältet på Östra Ågatan har halverats och man har ställt blomlådor på den ena halvan för att göra det till en trevligare miljö att vistas i. På frågan om hur mycket fri gångyta det finns får vi svaret att det är cirka en och en halv meter mellan blomurnorna och sittplatserna. Blomlådorna finns mellan gångytan och körbanan. Man kan också gå längsmed åräcket och det är trevligt att kunna gå så nära ån.

När vi skildes åt efter cirka fyra timmar var de flesta av oss nöjda och glada att Uppsala kommun bjudit in oss och genomfört en sådan här vandring. Det är positivt att kommunen gör gator och torg trevligare att vistas på under sommaren. Några av installationerna kan dock utgöra framkomlighetshinder för oss som har en synnedsättning och kanske kan det vara möjligt att utforma, planera och placera dem på ett annat sätt.

En intention som både vi och de närvarande kommuntjänstemännen delar, är att inför kommande sommarsäsong ha en dialog om hur sommargatorna ska kunna bli så tillgängliga och användbara som möjligt för oss som har en synnedsättning. Något annat som vore mycket önskvärt är anpassad information till vår målgrupp om att sommargatorna finns och vad det innebär.

I år finns sommargatorna kvar fram till mitten av september. Så du har fortfarande möjlighet att gå ut och upptäcka dem.

Nanna Nygren  
Ombudsman SRF Uppsala län



Bildtext: Bilden visar årets sommarmöblering på Fyristorg i form av flertalet sittbänkar gjorda av återbrukade träpallar, omringade av olika slags brandgula blomlådor med färgglada blommor.

Bild från Uppsala Kommun

## Vita käppens dag närmar sig

Den vita käppen är nog den mest kända symbolen för synnedsättning och samtidigt vårt äldsta hjälpmedel. Gamla målningar visar att blinda har använt käpp i tusentals år. Den fyller flera funktioner såsom att orientera oss i olika miljöer, undvika hinder och att visa för omgivningen att vi har en synnedsättning. I Sverige introducerades den vita käppen på 1930-talet.

Den 15 oktober varje år uppmärksammar vi Vita käppens dag. Syftet är att peka på orättvisor i samhället som vi tycker behöver rättas till. Exempelvis tillgängliga övergångsställen, tydliga trottoarkanter eller hållplatsutrop i kollektivtrafiken. Om man fokuserar specifikt på den vita käppen i sig har vi här även ett gyllene tillfälle att öka medvetenheten om den hos allmänheten. Eller varför inte sätta fokus på hur samhället bör erbjuda den vita käppen och träning i att använda sig av den, till alla som behöver, ett ansvar som ligger på regionernas syncentraler.

En viktig åtgärd för att öka användningen av den vita käppen skulle kunna vara att göra den kostnadsfri, något som är verklighet i många regioner men inte här i region Uppsala. SRF Uppsala län har väckt frågan vid ett flertal tillfällen och kommer säkerligen göra så igen.

Förra året valde vi att uppmärksamma den vita käppens dag genom en tillgänglighetsinventering på Stora torget i Uppsala. Flera tillgänglighetsbrister upptäcktes, trots att torget nyligen gjorts om. Vad vi ska göra i år är ännu inte bestämt men tydligt är att det finns en stor mängd olika frågor som har direkt eller indirekt samband med den vita käppen att välja bland.

Nanna Nygren

Ombudsman SRF Uppsala län

## Ledstråk i blickfånget

Avrinningsgaller eller dekoration? Det är två vanliga gissningar man får till svar när man frågar allmänheten vad de räfflade plattorna, som är taktilt och visuellt kontrasterande mot övrigt underlag på bland annat trottoarer och torg, är till för. Förvånansvärt få vet att dessa är ledstråk som finns där för att hjälpa oss med synnedsättning att orientera oss. Det vill vi i SRF Uppsala län ändra på, och på senare tid har vi även fått draghjälp av massmedia.

Under flera år har vi jobbat med frågor som rör att få samhället att bygga och planera tillgängligt för oss med synnedsättning. Mycket av arbetet har handlat om att försöka påverka Uppsala kommun genom att svara på så kallade samråds- och granskningsremisser, som är en del av processen när exempelvis nya kvarter planeras. I våra svar har vi vid upprepade tillfällen påpekat likartade tillgänglighetsbrister. Några exempel som ofta återkommer är gångytor som inte är väl avskilda från cykelbana, att det saknas kantsten som synskadade kan ta ut riktningen från vid övergångsställen, och så har vi detta med ledstråken.

Vi har gång på gång påpekat att de konstgjorda ledstråken, det vill säga de räfflade markplattorna som nämns ovan, måste vara taktilt och visuellt kontrasterande mot omgivningen samt att det måste finnas tillräckligt utrymme för dem. Här har kommunen givetvis ett stort ansvar. Men det finns en viktig pusselbit till. Även om kommunen alltid hade anlagt perfekta ledstråk som följt reglerna till punkt och pricka, behöver allmänheten känna till vad dessa är till för. Något som även Karl Rydå är inne på i sin ledarkrönika i UNT den 6 augusti i år. Han erkänner själv att han inte känt till varför ledstråken finns där. Han har trott att de är någon slags utsmyckning och ibland ställt cykeln över dem. Och han är definitivt inte ensam om detta. Många av oss med synnedsättning kan vittna om hur vi kommer gående med vår vita käpp på eller vid sidan av ett ledstråk och plötsligt krockar med en cykel, en skylt eller något annat hinder som står på eller precis intill ledstråket. En del av dessa hinder är sådant som kommunen har ansvar för, annat har placerats där av affärsidkare eller allmänheten.

Vår styrelseledamot Gunilla Thomsson fick i ett inslag i SVT Uppsala den 5 augusti i år tillfälle att visa vad det kan innebära för oss med synnedsättning när ledstråken är blockerade, något som hon tror beror på en okunskap hos allmänheten om vad ledstråken betyder.

Nu när både SVT och UNT uppmärksammat frågan vill vi i SRF såklart passa på att göra detsamma, för att ännu fler ska få kunskap om ledstråken och deras betydelse. Lördagen den 24 augusti (vilket redan har varit när denna tidning kommer ut) står vi på Forumtorget, delar ut material om ledstråk till allmänheten, erbjuder möjlighet att iförd ögonbindel prova att följa ledstråket med vit käpp samt svarar på frågor om SRF i allmänhet och tillgänglig fysisk miljö i synnerhet. En sådan här kampanj kan även ge ringar på vattnet genom att människor berättar för varandra. Vår förhoppning är att ju fler människor som känner till syftet med ledstråken desto färre hinder kommer att placeras på eller precis bredvid dem.

Nanna Nygren Ombudsman

Bildtext: Bo Östen Svensson, SRF Uppsala-Knivsta, går med vit käpp längs ett ledstråk och har fått in den vita käppen i ett cykelhjul på en cykel som står över ledstråket. Bo Östen har vitt skägg, solglasögon, mörk jacka, röd halsduk och mörk keps.

Foto: Karin Renström

## Möten med regionpolitiker fortsätter

Under 2024 ska SRF Uppsala läns påverkansgrupp träffa samtliga partier i regionfullmäktige för att påminna om de frågor vi tog upp med partierna inför valet 2022. I tidigare nummer berättade vi om att vi träffat S, MP och SD. Nu har vi även hunnit med att träffa C och KD. Här följer en sammanfattning av vad som togs upp på de båda mötena

Ledsagning vid sjukhusbesök

Vi framför att vi har behov av att kunna boka ledsagning vid besök på Akademiska sjukhuset både för egna vårdbesök och för att besöka anhöriga. Lösningen att de som idag sköter transporter inom sjukhuset även skulle kunna utföra ledsagningsuppdrag anser vi är bra. Vi föreslår ett system där beställningscentralen för sjukresor också tar emot beställning av ledsagning och koordinerar dessa med sjukresorna. Anmälningsautomaterna har touchskärmar vilket gör dem otillgängliga för oss med synnedsättning. De borde naturligtvis bytas ut till sådana som är tillgängliga, som det ser ut nu behöver ledsagaren även kunna hjälpa till att anmäla oss när vi kommer.

Partierna vi träffat håller med oss om att vårt förslag på lösning är bra och C och KD är inga undantag. Vi trycker på att det inte borde vara så svårt att ordna och att det inte skulle innebära extrakostnader. Det eller de partier som genomdriver det kan istället ta åt sig äran.

Stationsledsagning

Centerpartisterna berättar att man lyft frågor om stationsledsagning och tillgänglig trafikinformation på Uppsala C. Om det finns personal på Resecentrum underlättar det för många. Idag är det möjligt att få ledsagning vid tågbyten men inte vid bussbyten eller byten mellan olika färdmedel. Om vi har möjlighet att få ledsagning i kollektivtrafiken skulle vi kunna åka mindre färdtjänst vilket skulle minska de kostnaderna. Vi pekar på olika exempel på lösningar, resevärdarna som fanns på Uppsala C samt SL:s system för ledsagning, där det är möjligt att beställa bara en timme i förväg och därmed underlättar spontant resande. Vi informerar om att ett utvidgat EU-direktiv med krav på ledsagning även för kortare resor är på väg.

Synrehabilitering

Under våren nåddes vi av besked om flera olika besparingar inom synrehabiliteringen. Bland annat var det på förslag att regionen skulle höja synhjälpmedelsavgifterna med cirka 300 procent, enligt oss en mycket drastisk höjning som skulle slå hårt mot en grupp där många redan är ekonomiskt utsatta. Till vår stora lättnad har detta förslag dragits tillbaka, det blir ingen höjning av avgifterna för synhjälpmedel 2025. Vid våra politikermöten berättade vi om de negativa konsekvenserna som en sådan höjning skulle innebära för oss. Vi tryckte också lite extra på att vi anser att den vita käppen, som får klassas som vårt viktigaste hjälpmedel, borde vara avgiftsfri. Något annat som är viktigt för oss är att hjälpmedelsavgifterna ingår i ett högkostnadsskydd som är automatiskt och samordnat med högkostnadsskyddet för patientavgifter. Vi har gjort en sammanställning av hjälpmedelsavgifterna i alla regioner som vi låtit politikerna ta del av. Där framgår att synhjälpmedel är avgiftsfria i elva regioner och att övriga regioner samtliga har lägre avgifter än de som föreslogs i region Uppsala nu.

Våra besökare från Centerpartiet framför att det ska vara självklart att rehabilitering och utbildning på hjälpmedel sker utan kostnad samt att ett samordnat högkostnadsskydd borde träda in med automatik utan att man själv behöver skicka in underlag för att styrka sina kostnader. Man har också förståelse för våra argument för att den vita käppen bör vara kostnadsfri. Från KD informerar man oss om att när man var med och styrde regionen tog man initiativ till en översyn av avgifterna för hörselhjälpmedel, från början gällde detta alltså inte synhjälpmedel.

Utöver förslaget om hjälpmedelsavgifter är det andra förändringar på gång på Syncentralen som vi ställer oss kritiska till. Något som är mycket olyckligt är att fysioterapeuten får sluta av besparingsskäl. Det är viktigt i flera faser av livet att som synskadad kunna få stöd av en fysioterapeut med specialkompetens. Vi är mycket oroade nu över hur det ska gå med detta. Vi framhåller också att individer som inte får rätt stöd i tid i slutänden innebär ökade vårdkostnader för samhället.

Vi har också fått berättat för oss att datorer inte längre ska förskrivas som hjälpmedel samt att den datorsupport man ska kunna få från Syncentralen begränsas till problem relaterade till skärmläsningshjälpmedel som man fortfarande förskriver. Vi framför att det är oerhört viktigt att man kan få stöd och utbildning från Syncentralen i att använda datorer och smarta telefoner även fortsättningsvis, då man använder tekniken på annat sätt och med andra förutsättningar när man har en synnedsättning. Hos Centerpartiet är man medveten om att fysioterapeuten kommer att försvinna och anser att det är bekymmersamt.

Överlag upplevde vi mötena som positiva och konstruktiva. Politikerna lyssnade på oss och uttryckte att det är viktiga frågor vi tar upp. Nu får vi hoppas på konkret förändring i verkligheten också!

Nanna Nygren  
Ombudsman SRF Uppsala län

## Succé för Sverige i Uppsala

Den 23–27 maj avgjordes den så kallade sexnationsturneringen i schack för synskadade. Spelplats var hotell Botanika i Uppsala. Turneringen stöttades av SRF Uppsala län, DBF:s Understödsstiftelse i Uppsala län och Schackakademien.

Sexnationsturneringen är en lagtävling som ordnas vartannat år, och Sverige deltog för tredje gången. Denna gång var det också vi som skulle stå för arrangemanget, och det genomfördes av Sveriges Synskadades Schackförbund i samarbete med Uppsala Skolschacksällskap (USSS).

Matcherna avgörs med fyrmannalag, och varje lag får ha en reserv som kan rycka in när som helst under turneringen.

Samling skedde på hotell Botanika torsdagskvällen den 23 maj. Inför rond 1 på fredagsmorgonen så medverkade Hanna Victoria Mörck (V) som är ordförande i Uppsalas socialnämnd.

Denna gång deltog lag från Frankrike, Italien, Slovenien, Sverige och Tyskland. Nederländerna hade lämnat ett sent återbud. Därför blev det sjätte laget ett ungdomslag med seende spelare från Uppsala Skolschacksällskap. Det sena återbudet var tråkigt, men det är positivt att unga seende spelare får lära sig hur det går till att spela schack mot synskadade.

Det svenska laget bestod av Jörgen Magnusson, Höör, Tage Johansson, Uppsala, Håkan Thomsson, Stockholm, Patrik Gränsmark, Stockholm, och David Bonté Atterberg, Uppsala.

I den inledande ronden besegrade vi USSS med 4-0. Sedan följde en oavgjord match mot Frankrike. I rond 3 besegrade vi Slovenien med 2,5-1,5. På lördagseftermiddagen fick vi en guidad rundvandring i Uppsala. Söndagsmorgonen spelades rond 4 där vi slog Italien med 2,5-1,5. I slutronden mötte vi Tyskland, ett tufft lag med många erfarna spelare. Men vi lyckades klara oavgjort, och det räckte för att säkra turneringssegern!

Vid prisceremonin på söndagskvällen medverkade Carl Lindberg (S) förste vice ordförande i kommunfullmäktige i Uppsala. Måndagen var hemresedag.

Håkan Thomsson

## SRF och EU

Det som beslutas i Europeiska Unionen (EU) har en direkt påverkan på synskadades situation i Sverige. EU-rätten gäller över svensk lag, och förordningar och direktiv som utfärdas av EU måste följas i Sverige. SRF har ett aktivt arbete för att påverka EU. Detta bedrivs främst genom samverkan inom European Blind Union (EBU). Maria Thorstensson sitter i EBU:s styrelse, och undertecknad (Håkan Thomsson) är SRF:s representant i den så kallade Liaising commission (LC), som är den kommitté som driver påverkansarbetet inom EU. Kommittén består av en ordinarie ledamot och en ersättare från varje EU-land. Dessutom kan även europeiska länder utanför EU beviljas platser i LC.

Jag har ingått i LC sedan 2012, och från hösten 2021 och fram till juni i år var jag ordförande i kommittén. Den håller nu på att förändras något, på initiativ av den nyligen valda EBU-styrelsen, men jag kommer åtminstone en tid till att vara SRF:s representant i arbetet. Nästa fysiska möte är planerat att äga rum i Warszawa i oktober.

Att påverka EU kräver långsiktighet och envishet. Men det går! Under min tid i LC har vi varit med och drivit på för ett allmänt tillgänglighetsdirektiv och också ett särskilt webbtillgänglighetsdirektiv. Dessa är nu på plats, och de har bidragit till att slå fast rätten till tillgänglighet för synskadade. Direktiven är inte perfekta, och mera återstår att göra, men exempelvis ska myndigheters hemsidor nu vara tillgängliga för synskadade. Varningsljud på tysta elfordon är ett annat exempel på en fråga som vi varit med att driva fram. Och former för framtidens förarlösa fordon är också ett hett ämne.

En fråga som just nu är aktuell är tillgängliga betalkortsterminaler. Här pågår ett arbete både gentemot politiker och industrin. En annan fråga som vi ska jobba med är tillgängliga hushållsmaskiner. Dessa omfattas tyvärr inte av det nuvarande tillgänglighetsdirektivet, och det vill vi ändra på. Sådana här frågor går inte att driva bara i Sverige eftersom industrin är internationell.

Rätten att rösta i allmänna val med bibehållen valhemlighet är en annan fråga som vi arbetar med inom EU. Detta jobbar SRF med på nationellt plan, men vi tror att EU här skulle kunna ge oss draghjälp.

Utformningen av eurosedlarna håller på att ses över. Här arbetar vi för att de ska vara så lätta som möjligt att känna igen för blinda och synsvaga. Även om vi inte har euro i Sverige så uppstår ju situationer där vi behöver kunna hantera euro när vi reser utomlands - vi behöver ju inte åka längre än till Finland.

Arbetet gentemot EU går långsamt, men det är viktigt att vi är med och kan göra vår röst hörd. Och på sikt uppnår vi verkliga förbättringar.

Håkan Thomsson SRF Uppsala län

# Medlemmarnas bidrag

Om en hund vore din lärare**, skulle du kanske lära dig saker som dessa:**

1. När någon du älskar kommer hem, spring alltid och möt dem.  
2. Låt alltid känslan av frisk luft och vinden mot ditt ansikte vara anledning nog för extatisk lycka.  
3. Bits inte när det räcker att morra.  
4. Låt andra få veta när de inkräktar på ditt område.  
5. Spring, hoppa och lek en stund varje dag.  
6. Ta en tupplur då och då, och sträck alltid på dig innan du stiger upp.  
7. Njut av uppmärksamhet och var inte rädd för andra människors beröring.  
8. Om det är varmt ute, pausa ibland och lägg dig på rygg i gräset.  
9. När du är glad, dansa runt och skaka på hela kroppen.  
10. Oavsett hur ofta du får skäll – tjura inte. Spring tillbaka på en gång och bli sams istället.  
11. Njut av den enkla glädjen i en promenad.  
12. Var lojal.  
13. Låtsas aldrig vara något du inte är.  
14. Om det är något som ligger nedgrävt, gräv tills du hittar det.  
15. När någon har en dålig dag – var tyst, sätt dig nära och erbjud tröst genom att bara vara.

Inskickat av Bengt Troberg SRF Uppsala län

En bild som visar däggdjur, Hundras, hund, husdjur

Automatiskt genererad beskrivning

Bildtext: En gul labrador retriever står med öppen mun och tungan hängande utanför. Den ser glad och uppmärksam ut.

## Mindfulness

Mindfulness tar fasta på ögonblicket. I översättning betyder mindfulness sinnesnärvaro eller medveten närvaro. Det är ursprungligen en meditationsmetod inom buddismen som använts i tusentals år.

**Öva på närvaro**

Metoden för mindfulness är enkel men kräver regelbunden övning för att ge bästa resultat. Du kan naturligtvis ha glädje av tankarna bakom mindfulness även om du inte har möjlighet att ägna metoden så mycket tid. Du kan öva på närvaro och att uppleva vad som händer runt omkring dig när som helst. Tänk på och känn dofterna när du lagar mat, se grönsakernas färgnyanser och upplev smakerna i maten.

**Andningen bästa stödet**

I mindfulnessmeditation använder du framför allt andningen för att vända uppmärksamheten mot ditt inre. Gör en enkel övning så här:

1. Sätt dig med rak rygg på en stol, gärna utan att luta dig mot ryggstödet. Om du har en meditationspall/kudde går det också bra.

2. Fäst din uppmärksamhet på andningen – blunda om det känns bra. Fokusera på andningen, lyssna på andetagen.

3. Känn var du har andningen, i bröstet eller magen. Följ inandningen hela vägen in i ett ordentligt andetag. Följ sedan utandningen hela vägen ut. Fortsätt så. Du upptäcker att det finns fullt av tankar, det är helt normalt. Se tankarna, släpp dem och kom tillbaka till andningen.

Genom att tänka på andningen är det lättare att lugna ner sig. Så fort du känner tecken på oro kan du ta tre långsamma andetag. På så sätt kan du stanna upp, samla uppmärksamheten och få distans till dina tankar och känslor.

**Acceptera dina tankar**

En annan viktig del av mindfulness är acceptans. Genom att försöka acceptera dina tankar i meditationen – både de positiva och de negativa – kan du bli mindre dömande både mot sig själv och mot andra. Det hjälper dig att landa i dig själv. Att lära sig acceptera sina tankar och känslor och förstå att de bara är tankar och känslor kan kännas som en befrielse. Då är det lättare att inse att du duger som du är.

**Uppmärksamhet på nuet**

Den största utmaningen i mindfulness ligger i att fästa uppmärksamheten på vad som händer just nu. För det är bara just nu vi kan leva, växa och uttrycka våra känslor. Det är nuet vi går miste om när vi ägnar åt oss åt att planera eller oroa oss för framtiden. Samma sak händer när vi grämer oss över saker som redan hänt.

**Mindfulness i praktiken**

Här är några mindfulnessövningar att välja bland. Prova om någon av dem kan vara en hjälp i vardagen:

• Följ tre in- och utandningar när du känner dig uppjagad eller stressad. Vänd hela din uppmärksamhet mot andningen.

• Börja med att sitta stilla i fem minuter och koncentrera dig enbart på in- och utandningen. Upprepa varje dag. Efter lite träning går det att stå en stund var som helst, i kön, när du handlar eller på bussen.

• Sitt stilla och njut länge av en kopp te eller kaffe. Känn doften, smaken, värmen … Blunda om det är lättare.

• Naturen kan hjälpa dig att känna nuet – uppmärksamma ljud, dofter och färger under en skogspromenad.

• När du befinner dig i en känslosam situation, stanna upp och upplev din andning för att kunna möta det svåra. Utforska hur det känns i olika delar av kroppen utan att värdera din upplevelse. Bara notera och se vad som händer, ögonblick för ögonblick.

• Ta en promenad utan klocka, utan tid att passa. Öppna alla sinnen – ljudet av fågelkvitter, vindens smekning mot din kind, solens varma strålar eller regnets våta beröring. Känner du doften av årstiden?

• Stanna då och då upp och observera din omgivning – och var närvarande i det du uppmärksammar. Om du till exempel går i en park och ser hur mycket blommor som finns i en rabatt noterar du hur dina sinnen registrerar detta.

• Om du har spänningar eller lindrig värk, möt obehaget genom att sitta eller ligga ner och samtidigt uppleva både andningen och förnimmelsen av spänning eller värk i kroppen. Observera hur kroppsförnimmelserna kommer och går, hur de ständigt förändras.

• ”Kura skymning” en skön kväll, se skymningen falla och solen gå ner. Notera färgskiftningar och ljuden omkring dig.

• Känn dofterna när du lagar mat. Se grönsakernas färgnyanser, känn smakerna, tänk på vad du gör i varje moment. Hur känns det att skära igenom löken? Gör det till en daglig vana att vara närvarande när du till exempel lagar mat, sitter vid matbordet eller dricker en kopp te.

Insänt av Bengt Troberg SRF Uppsala län

# En bild som visar Grafik Automatiskt genererad beskrivning

# Recept

## Laxstroganoff

4 portioner

ca 600 g laxfilé

1/2 tsk salt

1 krm svartpeppar

1 gul lök

1 röd paprika

1 msk olivolja

2 msk tomatpuré

1 msk sambal oelek

400 g körsbärstomater

1/2 dl vispgrädde

4 port ris, gärna basmatiris

0,5 kruka gräslök

Gör så här!

1. Skär laxen i kuber (3 x 3 cm) och krydda dem med salt och peppar.

2.  Skala och finhacka löken.

3. Dela, kärna ur och tärna paprikan.

4.  Fräs lök och paprika i olivoljan tillsammans med tomatpuré och sambal oelek.

5.  Rör ner tomaterna med spad och grädden i grönsaksfraset. Låt småputtra under lock ca 10 minuter.

6. Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.

7. Skär gräslöken fint.

8. Smaka av såsen med salt och peppar.  Lägg laxbitarna i såsen. Sänk värmen, sätt på lock och värm försiktigt i ca 5 minuter.

9.  Blanda i gräslöken och servera laxstroganoffen tillsammans med riset.

Gunilla Thomsson SRF Uppsala län

Bildtext: En ljusgrön mattallrik med en ljusgrön förrättstallrik på. Ovanpå ligger en vit, rullad servett som sitter i en servettring. Bredvid ligger silverbestick och ovanför står ett vinglas. En vas med vita rosor syns uppe i vänstra hörnet.

En bild som visar bordsservis, ros, vas, Floral art

Automatiskt genererad beskrivning

# Kalendarium

**September**

28: Träff inför kongressen

**Oktober**

11: AW-teater "Kvinnnor i mörkret"  
17 - 20: Kongress i Göteborg  
26: Syntolkad musikal "Jernbanan"

**November**3: Syntolkad film "Det kunde varit vi"  
16: Halvårsmöte  
22: Manusstopp Linslusen

**December**7: Syntolkad julshow "Julen - the musical"

C:\Users\Christina\Desktop\SRF Uppsala län ny logotyp.gif

Kungsgatan 64

753 41 Uppsala