



**Synskadades Riksförbund
Bohuslän**

Logga Synskadades Riksförbund Bohuslän 1



Nyhetsbrev April 2026

Välkommen till SRF Bohusläns digitala nyhetsbrev.
Våren är på väg
Ljuset återvänder, dagarna blir längre och naturen vaknar till liv.
Snart fylls luften av fågelsång, blommande färger och nya möjligheter.

Innehåll

[Vi utvecklar vår tillgänglighet – ny växelfunktion](#)
[Lyckad uppstart av projekt ”vill du bli mer självständig”](#)
[Årsmöte 2026](#)

Intressepolitik

[Filmer- en del av färdtjänstkampanjen](#)

Kommande aktiviteter

[Kabaré och kör i Uddevalla](#)
[Kulturlistan](#)

Vi utvecklar vår tillgänglighet – ny växelfunktion

Vi tar nu ett steg framåt i vår tillgänglighet genom att införa en ny växelfunktion på vårt fasta nummer **0522-370 75**.

När du ringer möts du av ett välkomstmeddelande där du enkelt kan göra ett aktivt val utifrån ditt behov. Du får möjlighet att ta del av vår senaste information genom att trycka på siffran 1.

Gör du inget val blir du kopplad till kansliet för personlig service.

I samband med detta avslutar vi vår tidigare aktivitetstelefon. Genom att samla allt via ett och samma nummer skapar vi en tydligare och mer tillgänglig kontaktväg för alla. Det innebär att du som ringer alltid får tillgång till aktuell information via ett välrotat telefonnummer

Den nya lösningen är ett led i vårt arbete att utveckla kommunikationen inom distriktet och göra det lättare för fler att ta del av vår verksamhet och den information vi vill förmedla.

Tjänsten kommer att vara i gång senast den 11 maj.

Lyckad uppstart av projektet ”vill du bli mer självständig”

Nu har den första kursen genomförts och vi är igång med en viktig del av verksamheten.

Om du är intresserad av att vara en av deltagarna vid nästa tillfälle är du välkommen att mejla eller ringa oss så skriver vi upp dig på intresselistan.

Nedan kan ni läsa Marina Nyboms berättelse från kursen.

Kurs i Orientering och Självständighet, Kroppefjäll 16–19 april 2026

I spänd förväntan packade vi våra resväskor: vad sa SMHI om vädret? Regn och rusk eller sol, sol, sol? Vi trodde på det senare och fick en lätt packning med oss.

Klockan 9 samlades vi utanför Kroppefjäll B&B, Kroppefjällsvägen 2. Underbart frisk, barrdoftande luft andades vi in i djupa klunkar och solen sken från en klarblå himmel. Väl inne fick vi ett glatt och vänligt mottagande av Annette och Kajsa - även vår Camilla med ledarhunden Rossi var på plats. Vi blev anvisade våra rum. De låg alla i samma

korridor, som slutade i frukostrummet. Där serverades också middagarna bestående av färska grönsaker och örter med viltkött i olika former tillredda av kocken Patrik, som driver ett lantbruk ett stenkast bort. Mycket gott alltsammans!

Rummen är Ändamålsenliga, rent och snyggt - det passade oss fint. Enda kruxet var, att duschdraperiet inte nådde ner till golvet och ingen kantlist fanns, så efter första duschen blev det inga fler...

Kursen inleddes med sedvanlig presentation av oss och kursledarna Mikael och Ulf. Vi var totalt 9 personer i åldrarna 29 till 85 och alla var synskadade, en t.o.m. Blind. Vi kom från olika håll i distriktet: från Strömstad till Åmål och Orust.

Denna första dag skulle vi lära oss hitta till de andra utrymmena: på övre våningen konferensrummet och köket, där vi skulle tillreda våra luncher. dagarna 2 och 3 samt Bastun i källaren. Det var trappor och korridorer men det fanns också hiss, vilket kändes bra mot slutet av dagen.

Efter lunch visade Ulf och Mikael många praktiska hjälpmedel (som delvis kan fås från Syncentralen eller annars inhandlas på Iris Hjälpmedel i Enskede per telefon eller e-post). Ett roligt tips var, att man kan mäta upp 50 gram smör/margarin med hjälp av en vanlig bordskniv: bredden på knivbladet motsvarar 50 gram på ett halvt kilos paket! Många hjälpmedel ("bra för alla, nödvändiga för en del") skickades runt konferensbordet, bland annat ett, som hjälper en att skiva upp bröd i olika tjocka skivor, en liten plastbit att para ihop sockor med och många fler saker. Det pratades en del om I-lphone, färdtjänstregler o.s.v.

Andra dagen delades vi upp i två grupper, medan den ena lärde sig orientering med käpp utomhus lagade den andra gruppen lunch till oss. Det var en njutning att käppa sig fram i den härliga skogen, gå ett stråk runt den lilla badsjön där paddorna underhöll med sin kärlekskonsert, alla vårens fåglar drillade och sjöng, det doftade så gott i skogen och blåsipporna blommade vid vägkanten. Man kunde också gå upp för Jakobs stege och väl uppe på den lilla bergsplatån få sig en panoramautsikt över fälten.

De två herrarna som hade första kökspasset tillredde under ledning av Ulf en himla god gyllengul fiskgryta, som de serverade med ett gott vitlöksbröd. Receptet bjöd Ulf på - tack för det?

Tredje dagen var det damernas tur att tillreda lunchen: det blev en mycket smarrig fläskfilé-gryta med Gorgonzolasås (även det receptet

bjöd Ulf på - tack!), ugnsbakade potatisklyftor, sallad och bröd, efterrätt fick vi också: fruktsallad med glass och vispgrädde. Efterätten var så väl tilltagen, att den räckte till frukosten nästa morgon, den sista! På eftermiddagen övade damerna käpporientering utomhus sedan samlades vi och Ulf berättade om sitt liv som synskadad och den långa men lyckosamma vägen till ett självständigt liv och arbete. Han kom med många goda tips och uppmuntran till dem i arbetsför ålder att inte ge upp utan se möjligheterna.

Fjärde dagen regnade det. Vi fick öva käppträning inomhus i trappor och korridorer och sedan samlades vi för att ge kursledarna feedback på hur vi upplevt kursen, som ju var ett försök, en prototyp. Övervägande positiva svar. Vi hade tid att titta lite mera på hjälpmedel, bland annat nämndes fickminnet, den utmärkta lilla anteckningsboken och Mikael visade en ny ledfyr i smacker design. Den svarar på en signal från sändaren som aktiveras av den synskadade. Intressant!

Efter vår sista lunch, var det dags för det vemodiga avskedet från en omtänksam, uppmärksam och alltigenom vänlig personal. Tack Anette, Kajsa, Eva och Patrick - och inte minst Styrelsen i SRF Bohuslän som gjorde detta möjligt!

Årsmötet 2026

Årsmötet för SRF Bohuslän genomfördes lördagen den 25 april på Scandic Svania i Trollhättan. Mötet samlade 40 röstberättigade medlemmar. Dagen inleddes med vissa tekniska utmaningar kring ljudet, men tack vare snabba insatser och lösningar – inte minst från våra engagerade ledsagare – kunde mötet genomföras på ett bra och tillgängligt sätt.

Mötet följde dagordningen och sedvanliga formalia behandlades. Därutöver fördes diskussioner kring en motion om mentorskap inom föreningen samt en skrivelse som berörde framtida aktiviteter och hur föreningen bör förhålla sig till dessa.

Under dagen erbjöds deltagarna god förtäring, med både fika, lunch och eftermiddagsbuffé som uppskattades av många.

Ett särskilt tack riktas till Niklas Mattsson, förbundsordförande, som på ett tryggt och professionellt sätt ledde mötet.

Vid valen utsågs Tomas Gustavsson till ordförande. Till ledamöter på två år valdes Damir Porobic, Maggan Wadlin, Anette Änglahjärta och Agnetha Hummerhielm.

Följande personer avtackades för sina insatser för föreningen:

För sin tid i valberedningen; Anette Änglahjärta, Damir Porobic

Avgående verksamhetsrevisorer: Ronny Blidberg och Gun-Britt Rinderos

För sin tid som styrelsemedlemmar: Martin Skär, Åsa Düring, Per Karlsson samt Rolf Rodin

Dagen avslutades med en uppskattad musikalisk föreställning av Kent Vikmo, med inslag från Elvis och Johnny Cash – ett fint avslut på en innehållsrik dag.

Intressepolitik

Filmer - en del av färdtjänstkampanjen

Under två veckor publicerade SRF Bohuslän fyra filmer för att uppmärksamma att färdtjänsten är en viktig del av vardagen för personer med synnedsättning. Filmerna publicerades på Facebook och har nått över 3000 personer.

Fyra personer har medverkat i intervjuerna.

Ronny Blidberg från Uddevalla, Linda Sparlund från Vänersborg, Maj-Britt Bräckestam från Orust och Ulf Olausson från Lilla Edet.

Färdtjänsten ser olika ut i våra 18 kommuner.

Du får åka olika långt, det är olika avgifter och det är bara i några kommuner som du kan få subventionerade resor till arbetet.

Trots begränsningarna är färdtjänsten otroligt viktig för den som har en synnedsättning.

Det finns en kommun i vårt distrikt som sticker ut lite extra när det gäller färdtjänsten. Tyvärr har kommunen valt att begränsa möjligheterna för den som använder färdtjänsten. Du får inte åka hela dygnet och du får bara åka till de närmaste kommunerna.

Men det som påverkar mest är nog taxan, det kostar nästan tre gånger så mycket att åka färdtjänst i jämförelse med att åka buss. Det kostar 97 kr inom Lilla Edet.

Kommande Aktiviteter

Kabaré och kör i Uddevalla

Missa inte möjligheten att ta del av SRF Bohusläns kabaré "Ge oss lite välfärd". Den innehåller musik och sketcher av och med fem av våra medlemmar. Några av ämnena är ledsagning, färdtjänst och bemötande.

Efter kabarén blir det en liten paus och scenen görs om för vår egen kör Ljuspunkterna som bjuder på fem fina låtar.

Datum: 9 juni

Tid: Kabarén startar kl 18. Slut ca 19.20

Plats: Folkets hus i Uddevalla. Adress Göteborgsvägen 11 B

Det finns möjlighet att köpa fika innan föreställningen för den som önskar.

Aktiviteten är gratis och du får reseersättning enligt vår aktivitetspolicy. Anmäl dig senast den 1 juni.

Kulturlistan

Tina Weidelt syntolkar

Han den andre av Monica Isakstuen

Om föreställningen:

Vad är egentligen kärlek?

Två par är i olika stadier i sina relationer.

Ett par är sprudlande lyckliga, passionerade, spontana och till synes perfekta.

I det andra paret vill den ena hitta tillbaka till det som var förr och den andre tycker att det är bra som det är.

Vardagen skildras och funderingar på om livet skulle kunna se annorlunda ut dyker upp.

När: Torsdag 7 maj med samling kl.18.00 i entrén på Stadsteatern.
Föreställningen börjar kl.19.00 och föreställningen är ca 1 timme och 45 minuter utan paus.

Var: Göteborgs Stadsteater, Lilla Scen, Götaplatsen 4.

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

Anmälan: så snart som möjligt till Anette Andersson via mail anette@nanyoung.se eller ring till 0708-39 95 45.

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