**Synskadades Riksförbund**

**Gävleborgs län**

**X- Linsen**



**Nr 6 2024**

**Innehållsförteckning**

**Lokalföreningsnytt**

På gång i lokalföreningarna **2**

**Gästrikland**

SRF Gävle **3**

SRF Västra Gästrikland **4**

**Hälsingland**

SRF Hudiksvall/Nordanstig **4**

SRF Ljusdal **5**

**Distriktsinfo**

Ordförandehälsning **7**

Aktivitetslista **8**

Inbjudan till möte med riksdagsledamöter **9**

Kongressträff i Gävle **10**

Skapa och trivs tillsammans i oktober **11**

Information från Synskadades Vänner **13**

Referat från ordförandeträff **13**

Referat från styrelsemöte **14**

**Övrigt**

Tema: Hjälpmedel i vardagen **17**

Boktips **18**

Recept: Muggkaka **18**

Roliga historier **19**

Hjärtat i halsgropen **20**

Dikt: Klockan **23**

Redaktionssida **25**

Regler för er som skickar in till X-Linsen **26**

Bidra gärna till SRF:s verksamhet **27**

**Lokalföreningsnytt**

**På gång i lokalföreningarna**

**Augusti**

**24** Sommarresa, SRF Gävle

**24** Sommarlunch, SRF Västra Gästrikland

**26** Vävcirkelstart, SRF Gävle

**31** Suringfest, SRF Hudiksvall/Nordanstig

**September**

**11** Hjälpmedelsvisning, Delsbo

**18** Surströmmingsfest, SRF Ljusdal

**24** Medlemsmöte, SRF Gävle

**27** Medlemsmöte, SRF Hudiksvall/Nordanstig

**Oktober**

**1** Keramikcirkelstart, SRF Gävle

**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](mailto:kentforsmarklarsson@gmail.com)

Styrelsen

**Cirkelverksamhet**

Är du sugen på att väva eller hålla på med keramik så börjar vi våra cirklar snart.

**Vävcirkeln** börjar måndagen den **26 augusti, 14.30-17**

**Keramikcirkeln** börjar tisdag den **1 oktober, 13-16**

Hör av dig till mig om du är intresserad och vill veta mer. Det går även bra att bara komma och prova på en gång.

Så ring till mig på telefon **026-61 05 54** eller skicka ett mail till [christina.lundgren@srf.nu](mailto:christina.lundgren@srf.nu) så berättar jag mer.

Christina

**SRF Västra Gästrikland**

**Inbjudan till sommarlunch med fyllnadsval**

**SRF Västra Gästrikland** inbjuder till sommarlunch och fyllnadsval den **24 augusti** **kl. 14.00** på Restaurang Kanalen Björkgatan 15 Sandviken.

Lunchmenyn presenteras vid anmälan. Anmäl dig senast

**18 augusti** till Jan-Åke Mood på tel. **070-201 90 85**

Alla hälsas varmt välkomna

**Hälsingland**

**SRF Hudiksvall/Nordanstig**

**SRF Hudiksvall Nordanstig** hoppas alla har en skön sommar, samtidigt som vi hälsar nya och gamla medlemmar välkomna till höstens verksamhet. Vi börjar med en liten rapport från vår hemliga busstur. Vi blev 17 medlemmar som äntrade bussen kvart i 9 på morgonen onsdag 12 juni. Resans första stopp blev i Jättendal, vid Lindhs bageri. Ägaren informerade lite grann om företaget. Den flyttade hit från Bergsjö för några år sedan. Nu levererar de bröd och pepparkakor till flera orter i området från Hudiksvall till Sundsvall. Därefter for vi vidare norrut, med en liten bussfikapaus, längs Kustvägen förbi alla fjärdar och hamnade slutligen via Galtström på restaurang Skatan. Där blev det en kulinarisk utspisning. När alla var mätta och nöjda vände bussen åter söderut i riktning hemåt. Det bidde ett nästa stopp i Gränsfors vid krukfabriken. Där fick vi känna på den lokala lera de använder sig av. Vi fick även en utförlig beskrivning av hur tillverkningen går till. Å även här var det några som passade på tillfället att shoppa loss.

Fredag 5 juli var föreningen representerad vid Birger Anderssons begravning i Bergsjö kyrka.

Nu bjuder vi in till en festlig uppstart av höstens verksamhet. Lördag **31 augusti**, klockan **14:00** inviterar vi våra medlemmar till Suringfest i Funktionsrätts lokal på Stengatan 5 i Hudiksvall. Anmälan göres till Maudh Gårdsknappen senast en vecka före (23/8) på telefon **070 – 37 29 237.**

Priset för denna kulinariska upplevelse är endast 100 kr.

Nu är det även dags att samtidigt anmäla sig till hjälpmedelsvisningen **11 september** i Delsbo Folkets hus. Fur

Den börjar kl. 12:00 med lunch tillsammans med Ljusdalsföreningens medlemmar. Pris 100 kr. Efter lunchen (ca 13:00) får vi en kort inledande föredragning, bekanta oss med de hjälpmedel som Iris och Insyn visar upp och berättar om fram till ca. kl. 15 – 16 tiden. Själva visningen är även öppen för allmänheten. Anmälan helst före **21 augusti**, men senast **29/8,** till Maudh Gårdsknappen, på telefon som ovan.

Nästkommande medlemsmöte blir fredag **27 september,** klockan **15:00** på Patricia, Lastagegatan 9. Temat för mötet är tänkt att bli färdtjänst ur olika synvinklar. Oklart i dagsläget vilka ansvarspersoner inom området vi kan få att medverka. Mer information kommer i nästa nummer av X-Linsen.

Hälsningar från hängmattan, 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

**Inbjudan hjälpmedelsvisning 11 september i Delsbo Folkets hus!**

Nu är det dags för alla våra medlemmar i SRF Ljusdal som vill vara med, att anmäla sig till hjälpmedelsvisningen

11 september i Delsbo Folkets hus. Fur

Den börjar kl. 12:00 med lunch tillsammans med Hudikföreningens medlemmar. Pris lunch 50 kr för dig som är medlem i SRF Ljusdal. Efter lunchen (ca 13:00) får vi en kort inledande föredragning, bekanta oss med de hjälpmedel som Iris och Insyn visar upp och berättar om fram till ca. kl. 15 – 16 tiden.

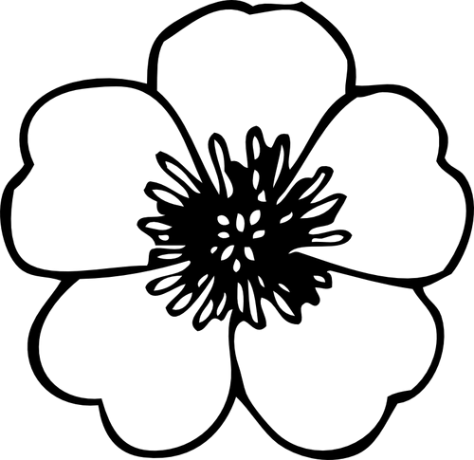
Själva visningen av hjälpmedel är även öppen för allmänheten.

Anmälan helst före **21 augusti**, **men senast 29 augusti** till Inger Åström på tel. 070-360 87 61.

Man ansvarar själv för att boka sin färdtjänst till och från Delsbo Folkets hus.

Hoppas att så många som möjligt vill komma och ta del av information och få veta vad det finns för hjälpmedel för oss synskadade som kan underlätta i vardagen.

Varmt välkomna önskar styrelsen i SRF Ljusdal.

****

**Distriktsinfo**

**Ordförandehälsning**

Hej alla medlemmar

Hoppas att ni alla har haft en härlig sommar och att ni passat på att njuta av den riktigt ordentligt. Och den är ju inte riktigt slut än förstås, augusti samt september kan ju vara härliga de med. Gäller bara att ta vara på tiden och göra det bästa av den.

Nu när vi går in i verksamheten för hösten känns det så bra att vi har så mycket att se framåt emot t.ex. kulturhelgen i oktober, halvårsmötet i november samt att inte förglömma kongressen i Göteborg. Jag för min del hoppas ju då på att bli omvald till en period till i Förbundsstyrelsen, det känns som ett bra och givande uppdrag för mig. Så snälla håll tummarna för mig om ni vill det.

Men vi börjar med en träff tillsammans med riksdagsledamöter från vårt län. Vi ska prata om ledsagningen och färdtjänsten som absolut går att få till på ett bättre sätt.

Är du sugen på att vara med så se inbjudan längre bak i tidningen.

Distriktet har sin verksamhet, men lokalföreningarna har ju också sin verksamhet med medlemsträffar, resor, fester m.m.

Det är mycket viktigt att lokalföreningarna finns tycker jag eftersom det oftast är där dom nya medlemmarna är med på sina första aktiviteter och lär känna vårt fina SRF.

Medlemsrekryteringen av nya medlemmar och att vi ska kunna behålla de medlemmar vi har är den absolut viktigaste uppgiften för vår förening. Att blir fler och fler som trivs tillsammans, kämpar för våra rättigheter och har erfarenhetsutbyte med varandra bl.a. stärker oss för vi alla vet att vi är starkare tillsammans.

Christina Lundgren

Ordförande SRF Gävleborg

**Aktivitetslista**

**Augusti**

**12** Kansliet öppet efter semestern

**21** AU, Synskadades Vänner

**22** Styrelsemöte, Storvik

**29** Manusstopp X-Linsen

**September**

**2** Träff med länets riksdagsledamöter, Gävle

**9–12** Lars punktskriftslärare, Almåsa

**19** Ombudsträff inför kongressen, Gävle

**25** Regional ordförandekonferens, Uppsala

**26** Manusstopp X-Linsen

**Oktober**

**3** Styrelsemöte, Synskadades Vänner

**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

**30** AU, Synskadades Vänner

**November**

**11–14** Lars Punktskriftslärare, Almåsa

**16** Halvårsmöte SRF Gävleborg, Söderhamn

**27** Regional ordförandekonferens, Teams

**28** Manusstopp X-Linsen

**December**

**11** Styrelsemöte, Sandviken

**12** Styrelsemöte, Synskadades Vänner

**Inbjudan till möte med riksdagsledamöter**

Hej!

Under våren bad Riksförbundet oss i distrikten om hjälp att påverka ledamöterna i Riksdagen från våra distrikt. Anledningen är de ökade svårigheterna för synskadade att bibehålla rätten till färdtjänst och ledsagning.

Detta arbete har också givit resultat.

I juni valde riksdagen att genom ett tillkännagivande, uppmana regeringen att påskynda arbetet med att utreda frågan om stärkt lagstiftning för synskadades rätt till ledsagning. Fråga om stärkt lagstiftning inom färdtjänstområdet har inte varit aktuellt på samma sätt. Det kan dock konstateras att avslag till färdtjänst som överklagats, ofta har lett till att kunden fått rätt.

Distriktet har inbjudit representanter för våra riksdagsledamöter till ett möte om dessa frågor. Mötet genomförs måndag

**2 september** på Folkets hus i Gävle

Du som är intresserad av att möta riksdagens ledamöter och diskutera med dem, har möjlighet till detta. Distriktet svarar för resekostnader och lunch i Gävle.

Anmäl dig senast **21 augusti** till vårt kansli, via e-post: [gavleborg@srf.nu](mailto:gavleborg@srf.nu) eller via telefon **026-61 05 54**

Om du har frågor får du gärna kontakta ombudsman Lars Engberg tfn: 070-301 62 69, eller via e-post: [lars.engberg@srf.nu](mailto:lars.engberg@srf.nu)

Vi ses i september!

**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](mailto: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](mailto: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](mailto:jorgen.sjostedt@telia.com)

Välkommen med din anmälan och med dina frågor!

Jörgen Sjöstedt

**Information från Synskadades Vänner**

**Datum för sammanträden t.o.m. december 2024.**

Den 21 augusti och 30 oktober har Synskadades Vänner arbetsutskott. Arbetsutskottet beslutar om ansökningar upp till 25.000 kr.

Synskadades Vänner har planerat styrelsemöten till den

3 oktober och 12 december. Styrelsen behandlar och fattar då även beslut om ansökningar överstigande 25.000 kr.

Sänd gärna in ansökningarna en vecka före sammanträdet. Det underlättar det administrativa arbetet.

Ansökningar sändes till: Liss-Britt Landén Kaveldunsvägen 12, 806 36 Gävle. E-post: [liss.landen@gmail.com](mailto:liss.landen@gmail.com)

Trevlig sommar önskar

Synskadade Vänners styrelse/ Anne Charlotte Olofsson v. ordf.

**Referat från ordförandeträff**

Den 27 juni genomfördes årets ordförandekonferens. Denna gång anordnades konferensen via telefon. Ordförande Christina Lundgren, ombudsman Lars Engberg, samt företrädare för tre av länets fem lokalföreningar deltog i konferensen.

Efter presentation av deltagarna, som gick rätt fort då alla kände varandra, inleddes upprättande av förslag till verksamhetsplan för 2025. Förslaget har nu sänts till lokalföreningarna på remiss. De synpunkter som inkommer från föreningarna kommer sedan att behandlas av distriktets styrelse, som upprättar ett slutligt förslag. Detta förslag föreläggs halvårsmötet i november för beslut. Bland de förslag till verksamhet som diskuterades kan nämnas firande av distriktets 90-årsjubileum, utbildningsdag för ledamöter av de kommunala funktionsrättsråden, en temadag om punktskrift samt en utbildningsdag om europasamarbetet inom synskaderörelsen.

Lokalföreningarna berättade sedan om planerad verksamhet 2024. Resor, fester och medlemsmöten kommer att anordnas under hösten. Samtliga dessa aktiviteter kommer att annonseras i medlemstidningen.

Även distriktet berättade om planerad verksamhet för hösten. Halvårsmöte 16 november, temahelg om kulturfrågor

5–6 oktober och träff inför SRF:s kongress 19 september.

Vidare fastslogs att distriktet planerar att inbjuda länets riksdagsledamöter till samtal om stärkt lagstiftning för synskadades rätt till ledsagning och färdtjänst. I samband med detta möte kommer eventuellt utställningen "i väntan på besked" att visas i Gävle. Utställningen är framtagen av några synskadade konstnärer och vill åskådliggöra vad som händer en synskadad person om rätten till färdtjänst och ledsagning försvinner. Lokalföreningarna kan kanske också få del av utställningen. Ett informationsblad om utställningen kommer att sändas till lokalföreningarna.

Ordförande tackade alla närvarande för ett bra möte. Alla deltagare tillönskade varandra en behaglig och vilsam sommar. Därefter avslutades ordförandekonferensen mer än en timme före utsatt tid.

Lars Engberg

**Referat från styrelsemötet 2024 06 18**

Den 18 juni genomförde SRF Gävleborg sitt sista styrelsemöte före sommaruppehållet.

Ordförande Christina hälsade ledamöterna välkomna till sitt hem i Valbo.

Christina redogjorde för nuläget i förbundets ekonomi och att bidrag från synskadades Vänner samt pengar från den vilande föreningen Voxnadalen hade inkommit.

Under punkten Personal och kansli kan nämnas att Lars varit punktskriftslärare för nybörjare i maj. Vidare nämnde Lars att han har semester och arbetar sista dagen 5 juli och återkommer den 12 augusti.

Christina meddelade att hon varit på arbetsledarfortbildning på Almåsa 24–26 maj. Hon konstaterade att arbetet med lokalföreningarnas årsredovisningshandlingar var avslutat och att de har sänts in till Riksförbundet.

Brukarrådet önskar att en skrivelse om att bibehålla brukarrådsmöten med Syncentralen, tas upp på styrelsemötet. Beslutades att styrelsen ställer sig bakom skrivelsen, att sändas till Hälso- och sjukvårdsnämnden i Region Gävleborg.

I riktlinjer för kontaktpersoner till lokalföreningarna läggs mer ansvar på föreningarna, att själva ta kontakt med sin kontaktperson.

Arbetsgruppen för utbildningar i medlemsrekryteringsfrågor: Christina, Jörgen och Arash har möte den 19/6.

Vid möte med Funktionsrätt Gävleborg, aktualiserade Jörgen frågan om bordsservering vid länets Folkhögskolor.

Christina kommer att delta i möte med SRF:s Förbundsstyrelse på Almåsa Havshotell 25 och 26 juni.

Under punkten övriga rapporter kunde Lars meddela att punktskriftsnämnden tagit fram förslag till ny tabell för

8 punkters punktskrift, som används på punktskriftsdisplayer. Förslagen presenterades vid ett webbinarium 4 juni.

Frågan om att utreda stärkt lagstiftning för synskadades rätt till ledsagning, debatterades i riksdagen den 12 juni. Riksförbundet har bett distrikten om hjälp, att skicka brev till sina lokala riksdagspolitiker och två har svarat.

Telefonmöte med lokalföreningarnas ordförande blir den

27 juni.

Jörgen rapporterade om den kommande Kulturhelgen i oktober.

Temahelgen om ”synskadade mitt i livet” som distrikten Uppsala, Gävleborg och Västernorrland arbetat med har skjutits fram till nästa år. Den kommer också att vända sig till alla intresserade synskadade.

Christina meddelade att planering inför SRF Gävleborgs   
90­-årsjubileum har påbörjats. I gruppen ingår Christina, Lars, och Margareta.

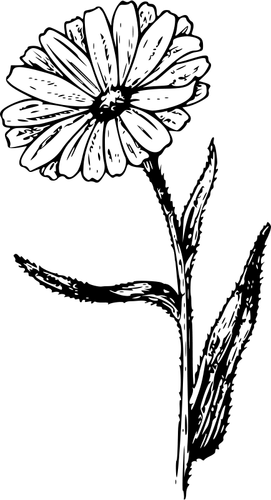
Nästa styrelsemöte blir hemma hos Jörgen i Storvik den

22 augusti.

Mötet avslutades med att Christina överlämnade en present från styrelsen till Jörgen, som fyllde jämna år i maj.

Vid tangenterna

Margareta Lindberg

****

**Övrigt**

**Tema: Hjälpmedel i vardagen**

Vi har väl alla varit med om problemet med att sortera sina stumpor. Slopa din färgindikator och läs detta smarta tips nedan.

**Strumpsorterare**

Sortera strumporna i par genom att trä en i vardera hålet på strumpsorteraren. Du kan sedan tvätta dem färdigsorterade, tumla på mild värme eller hänga dem i den lilla galgen.

10 st. i blandade färger per förpackning.

För ytterligare information, kontakta Iris Hjälpmedel på [info@irishjalpmedel.se](mailto:info@irishjalpmedel.se)

**Tel: 08-39 94 00**

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

En bild som visar klädsel, tecknad serie, strumpa

Automatiskt genererad beskrivning

**Boktips**

Hej

Jag vill tipsa er om serien **Arvidsträsk** av **Sofia Rutbäck** **Eriksson** och **Mattias Boström.** Första boken heter: **Mordnatt råder, tyst det är i husen.** Hittills är det sex böcker i serien.

Det är en härlig serie om Riita och Rolf och alla andra som bor i byn. Vet inte i vilken kategori jag ska placera böckerna i. Kanske både deckare och feel good. För visst förekommer det några mord men på något vis är de inte så viktiga. Det viktiga, i alla fall som jag uppfattar det, är personerna i byn, deras gemenskap och omsorg om varandra.

Det finns både allvar och mycket humor i varje bok.

Jag rekommenderar verkligen denna bokserie.

Christina Lundgren

**Recept: Muggkaka**

**1 kopp**

**Ingredienser**

1 msk smör, smält

2 msk strösocker

1 msk kakao

1 nypa salt

½ tsk bakpulver

2 msk vetemjöl

2 msk mjölk

**Gör så här**

1. Blanda ihop alla ingredienserna i en skål eller mugg. Fyll den inte mer än 75% för annars rinner det över under gräddningen.

2. Kör koppen i mikron i ca 1 min. Ät direkt! Servera gärna med vispgrädde och bär.

Mona Olsson

**Roliga historier**

Förutseende

Mamman försökte förklara för sin son hur man är släkt.

- Jag är din mamma, när du får barn vad blir jag då?

- Barnvakt!

Glömda Pärlor

- Vilket fint halsband du har Stina.

- Jag har fått det som ett minne.

- Av vem?

- Det minns jag inte.

Oförbätterlig

- Det är aldrig försent att bättra sig.

- Nej, jag vet. Det är därför jag väntar lite till.

Saknar smaklökar

- Vill ni ha vitt eller rött vin till maten?

- Det kvittar, jag är färgblind.

Fiskfajt

- Vad kallas det när två fiskar bråkar?

- Fiskespö

Olyckligt gift

- Har du hört vilken otur Pelle har haft?

- Nej, vad då?

- Han har stuckit med sin fru.

Synad

- Vi måste röntga er man fru Gren.

- Det är inte nödvändigt. Jag har genomskådat honom för länge sedan.

Vett och etikett

- Ursäkta, man får inte röka här inne.

- Men ni säljer ju cigaretter.

- Vi säljer toapapper också.

Inte uppskattat

- När lärde sig papegojan alla de där svordomarna?

- När jag fick min kvarskatt.

Bokstavligt talat

- Finns det något som går upp mot Söders höjder?

- Ja, Katarina hissen.

Anna-Greta Adamsson

**Hjärtat i halsgropen**

Min dåvarande flickvän Gunilla och jag vaknade till en ovanligt vacker Yorkshiremorgon. Solen strålade från en sommarblå himmel. Överallt i byn bräkte kärvänliga getter och får. En bra dag för en lång vandring.

Efter att ha konsulterat vår karta, beslöt vi att vi skulle gå till Egton och sedan ta tåget tillbaka till Goathland. Kvällen innan hade vi varit nere vid järnvägsstationen och där hade det stått ett par tågsätt med gamla vagnar och diesellok. För säkerhets skull hade vi också frågat värdinnan på vårt bed and breakfast dels hur långt det var till Egton, dels om det verkligen gick tåg därifrån till Goathland. En vandring till Egton skulle nog ta fyra timmar och visst gick det några tåg om dagen därifrån och tillbaka hem. Det skulle dessutom vara lätt att hitta. Cirka tvåhundra meter efter att vi gått över bron längst ner i Beckhole, skulle vi ta en stig till vänster. Den var dessutom skyltad Egton. Det var omöjligt att missa.

Vi köpte ett par burkar läsk och några småpajer i den lilla affären i byn och begav oss av. Till att börja med gick vi på en liten asfaltsväg, som snart störtade ner mot en bäck, en bro och några hus. Vi var redan i Beckhole. Lika brant uppförsbacke. Snart såg vi skylten – *Public Footpath to Egton*. En bred och vältrampad stig förde oss in i en gles skog.

Efter drygt en halvtimmas vandring delade sig stigen. Skylt saknades. Båda stigarna såg lika vältrampade ut. Efter att ha försökt läsa den nu helt obegripliga kartan, beslöt vi oss för att ta den högra stigen. Skulle det visa sig vara fel, borde vi ändå snart komma till en liten by, där vi säkert kunde få hjälp på något vis.

Det blev ytterligare tre timmars vandring genom skogar och över hedar täckta med ormbunkar och ljung. Men så – där skymtade en liten by en bit upp på en kulle. Kunde detta vara Egton? Jo, faktiskt.

Framme vid stationen, som inte var stort mer än en hållplats, var det första jag gjorde att läsa den uppsatta tidtabellen. Tur. Det skulle gå ett tåg om en kvart. Men Goathland fanns inte med på tabellen. Ingen fanns att fråga.

Motorvagnen kom. I den fanns endast ståplats vid dörren. Konduktören trängde sig fram till oss. Två enkla till Goathland. Konduktören upplyste oss om att det var åtskilliga år sedan det gick tåg dit, men vi kunde gå av vid Egton Bridge om ett par minuter, så var vi i alla fall lite närmare.

Egton Bridge visade sig ha varit en järnvägsknut, varifrån det förr gått tåg till Goathland och Whitby.

Några vänliga människor som också stigit av tåget berättade hur vi skulle gå för att komma hem. Det var bara att följa banan, på stigar och byvägar som gick parallellt med den. Efter en halvtimma eller så kunde vi välja att gå genom järnvägstunneln i stället för att gå runt berget. Det skulle korta vår vandring med nästan en timma. Och det gick ju nästan aldrig något tåg där. Bara något enstaka godståg och det väldigt sällan.

Efter den utlovade halvtimmen var vi framme vid tunneln. Den var inte så lång. Kanske ett par hundra meter. Men den såg mörk ut. Dessutom drog det kallt från den. Jag tyckte vi skulle gå runt berget. Gunilla menade att det skulle vi inte. Dessutom var hon ”jävligt trött på att gå”. Hon travade in i tunneln och jag följde tvekande efter.

Rälsen låg på träsliprar, så det gick lätt att gå trots dunklet och mörkret. På båda sidorna av spåret fanns gott om plats till tunnelväggarna. Men det behövdes ju. Lok och vagnar var betydligt bredare än rälsen.

Knappt halvvägs inne i tunneln hörde jag ett svagt, lite sjungande ljud. Först brydde jag mig inte om det, men sedan förstod jag. Ett annalkande tåg. Det började knäppa i rälsen. Mitt hjärta satte hög fart på väg upp mot halsgropen. Jag ropade åt Gunilla att hon skulle gå av spåren och trycka sig så tätt hon kunde mot väggen. Nu kunde vi tydligt höra ångstötarna från loket. Hjärtat passerade halsgropen på sin väg uppåt. Jag pressade mig mot den kalla väggen. Tåget kom in i tunneln. Herre Gud, vi kommer att dö av den heta ångan. Loket dånade förbi bara ett par decimeter ifrån mig. Inga ångstötar kom. Tåget syntes oändligt långt. Skramlande godsvagnar. Måste vara kedjor och kättingar. Tänk om en lossnar. Instinktivt pressade jag mig in i väggen och skulle huka mig ner för att undgå alla dessa lösa kättingar, men kom då för nära tåget och förlorade nästan balansen. Flera hundra vagnar till. Hjärtat fanns inte mer. Kanske hade det rymt av skräck.

Så – äntligen – den sista vagnen passerade. Jag snarare anande än såg hur Gunilla vacklade ut från väggen och föll ner över rälsen. Ostadig och darrande i hela kroppen snubblade jag fram till henne. Levde hon? Hon andades i varje fall. Trots att jag hade svårt med balansen och kände mig totalt orkeslös, hjälpte jag henne upp. Sedan stödde vi varandra för att ta oss ut ur tunneln. Eller var det stöd vi gav? Försökte inte våra vettskrämda kroppar dra omkull varandra i vår kvardröjande skräck och oförmåga?

Väl ute ur tunneln föll vi ner på järnvägsbanken. På andra sidan dalen kunde vi se tåget. Det var inte långt. Kanske tio eller tolv vagnar.

Vi blev sittande tysta länge. Slutligen tog vi oss samman. Vi måste ju tillbaka till Goathland. Under tigande tystnad sökte vi oss ner till en byväg. Efter någon timmas vandring utan att säga ett ord till varandra kom vi fram till den förgrening av stigen vi tvekat om på förmiddagen. Båda stigarna hade alltså gått till Egton. Trycket över bröstet lättade något. Hjärtat var väldigt nära sin rätta plats.

Jörgen Sjöstedt

**Dikt: Klockan**

Klockan slog elva.

Ingen brydde sig.

Så den gick.

Klockan alltså, klockan

Den gick. Och tiden.

Tiden gick ut.

Fast den var inne.

När tiden är inne

kanske den är ute.

Tiden kanske har gått.

Ut.

Så gör den ibland.

Tiden går ut.

Men den går aldrig in igen.

Ändå är tiden inne ibland.

Plötsligt är den bara inne.

Hur kom den in?

Vi förstår inte hur det gick till.

För vi lever under tiden.

Hela tiden.

Kanske ska man låta

tiden vara.

Och låta den gå.

Ut.

Men om tiden har gått ut

kanske vi måste gå ut

och leta efter den.

Och leta genom tiderna.

och då kanske vi hittar

en annan tid.

Som inte är vår.

Eller också så hittar vi

väldigt mycket tid.

Så att vi får tid över.

Då kan vi ta in den

tiden.

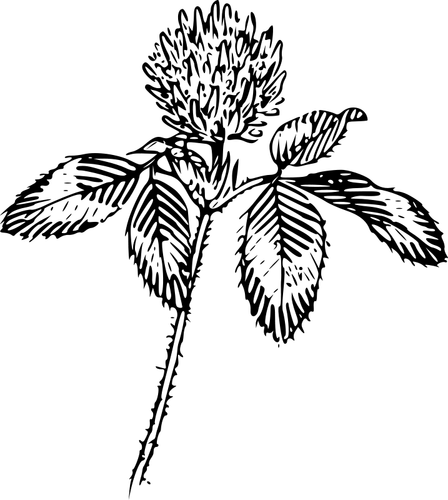
Och så kan vi sitta där

och titta på den.

Och säga:

Nu är tiden inne.

Galenskaparna & After Shave

****

**Redaktionssida**

**X-Linsen utges av**

**SRF Gävleborg**

**Södra Centralgatan 10, 802 50 GÄVLE**

**Tel. 026-61 05 54**, **076-539 92 54**

**E-post:** [gavleborg@srf.nu](mailto: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](mailto: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](mailto: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 29 augusti 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](mailto:info@synskadadesstiftelse.se)

[](http://www.google.se/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiB8KnZqurRAhWlZpoKHTV7CR0QjRwIBw&url=http://www.pauldingcountyareafoundation.net/clip-art-at-clker-com-vector-clip-art-online-royalty-free-public-4dulljnrdgjx.html&bvm=bv.145822982,d.bGs&psig=AFQjCNG2l92vL02WeINA7hy8R4wfMForuA&ust=1485881650958339)**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](mailto: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](mailto:gavleborg@srf.nu)

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

**Plusgiro: 14 65 26-9**