**Synskadades Riksförbund**

**Gävleborgs län**

**X- Linsen**



**Nr 2 2025**

**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

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

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

**Instagram:** synskadadegavleborg

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

**Ombudsman:** Lars Engberg

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

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

**Bilder:** Therese Lundgren

**Ansvarig utgivare**

**Christina Lundgren**

**Mobil: 076-539 92 54 (026-61 05 54)**

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

**Redaktionskommitté**

**Christina Lundgren, Redaktör**

**Agneta Falk**

**Mobil: 070-513 48 55**

**Magdalena (Maggan) Johansson**

**Mobil: 070-461 47 55**

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

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

**Manusstopp för nästa nummer är torsdag 27 mars kl.12.00**

**Innehållsförteckning**

**Lokalföreningsnytt**

På gång i lokalföreningarna **3**

**Gästrikland**

SRF Gävle **4**

SRF Västra Gästrikland **4**

**Hälsingland**

SRF Hudiksvall/Nordanstig **4**

**Distriktsinfo**

Aktivitetslista **6**

Inbjudan till distriktets årsmöte **7**

Dags att nominera **7**

Synskadades Vänners årsmöte **8**

Referat från styrelsemöte **8**

**SRF Gävleborg 90 år**

Jubileumsinbjudan **10**

Har du kvar ditt gamla måttband?? **11**

**Region Gävleborg**

Frågor inför möte med X-Trafik **12**

Frågor till syncentralens brukarråd **12**

**CWUX Nytt**

Inbjudan till föredrag **13**

**Nytt från CYX**

Inbjudan till Medlemsforum **13**

**SRF Riks**

Temaveckor på Almåsa sommaren 2025 **14**

**Övrigt**

Tema: Om Krisen eller Kriget Kommer **17**

Gammelbron i Gävle ska renoveras **18**

Recept: Kycklingfilé med tomatris **19**

Boktips **20**

Hjälpmedelstips: OrCam Read 3 **21**

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

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

**Lokalföreningsnytt**

**På gång i lokalföreningarna**

**Mars**

**7** Årsmöte, SRF Hudiksvall/Nordanstig

**8** Årsmöte, SRF Söderhamn

**15** Årsmöte, SRF Gävle

**15** Årsmöte, SRF Västra Gästrikland

**19** Årsmöte, SRF Ljusdal

**April**

**2** Ombudsträff, SRF Hudiksvall/Nordanstig

**5** Påsk tallrik, SRF Söderhamn

**16** Månadsträff, SRF Ljusdal

**22** Medlemsmöte, SRF Gävle

**26** Vårfest, SRF Hudiksvall/Nordanstig

**Maj**

**3** Bussresa, SRF Söderhamn

**17** Vårfest, SRF Gävle

**23** Medlemsmöte, SRF Hudiksvall/Nordanstig

**21** Utflykt Hälsingland, SRF Ljusdal

**31** Gökotta, SRF Söderhamn

**Juni**

**V. 26** Utflykt. SRF Hudiksvall/Nordanstig

**Gästrikland**

**SRF Gävle**

**Cirkelverksamhet i SRF Gävle**

Är du sugen på att gå en cirkel i vävning eller keramik?

**SRF Gävle** inbjuder sina och **SRF Västra Gästriklands** medlemmar till detta. Cirklarna går på måndag och tisdag eftermiddagar, de har redan startat lite och du är välkommen att besöka eller pröva lite grann om du är osäker.

Hör av dig till Christina Lundgren tel. **026-61 05 54** eller mail christina.lundgren@srf.nu så berättar jag mer.

Varmt välkomna

**SRF Västra Gästrikland**

**Kallelse till årsmöte**

SRF Västra Gästrikland Inbjuder till Årsmöte lördagen den

**15 mars** **kl. 14** på Restaurang Kanalen Björkgatan 15 Sandviken

På programmet Årsmöte och eventuellt underhållning därefter bjuder vi på mat. Vi återkommer med menyn.

Anmäl dig senast måndagen **10 mars** till Jan-Åke Mood

Tel: **070-201 90 85**

Alla hälsas varmt välkomna/styrelsen

**Hälsingland**

**SRF Hudiksvall/Nordanstig**

SRF Hudiksvall Nordanstig kan börja med att rapportera från en välbesökt ”Seniormässa” 29/1 på Kulturens hus i Hudiksvall. Vi hade många besökare vid vårt bord. Besökarna testade vår fingerade optik och pratade synskador. Dagens program avslutades med 90 minuters föredrag om skrattets betydelse av doktor Henrik Widegren, känd från tv-programmet ”Fråga Lund”

Onsdag 5/2 var vi representerade i Hudiksvalls kommuns nybildade LSS grupp. Det finns säkert några av våra medlemmar som har rätt till denna stödform.

Söndag 23/2 var vi 13 som med många skratt avnjöt den syntolkade Iggesunds-revyn. Syntolk var Carina Sundin.

Till distriktets kurs i medlemsrekrytering 1 mars, i Söderhamn, har vi anmält 6 personer från oss.

Vi kallar även till ombudsträff **2 april** i vår lokal, Hyggesvägen 1, klockan **13:00**. Detta gäller de som blir valda ombud för vår förening till distriktets årsmöte 12/4. Även andra intresserade är välkomna. Då ska vi gå igenom de handlingar som ska debatteras på distriktets årsmöte.

Lördag **26 april**, blir det vårfest med mat och underhållning, klockan **14:00**. Plats Golf restaurangen, Fäskärsvägen 7. Pris 150 kr. som vi helst vill få in i förväg/i samband med anmälan, på pg 432 00 77-3, alternativt kontant i jämna slantar vid ankomst till träffen. Anmälan senast skärtorsdag **17 april.** Till Maudh Gårdsknappen på telefon **070 – 27 39 237**, eller mejl, maudh.gardsknappen@outlook.com eller srfhvallnstig@outlook.com

Följande tisdagar **18/3, 1/4, & 15/4**, bemannar vi vår lokal på Hyggesvägen 1, ingång Matbiten för besök av våra medlemmar. Vi bjuder på fika, samt möjlighet att spela några spel, låna dvd-böcker, social samvaro. Tid **12.00 – 16.00** finns vi där, om ni vill träffas och trivas med oss.

/Ulf & Maudh

****

**Distriktsinfo**

**Aktivitetslista**

**Mars**

**1** Fortbildning medlemsrekrytering, Söderhamn

**3–5** Fortbildning arbetsledare och ombudsmän, Almåsa

**11** Styrelsemöte, Synskadades Vänner

**19** CWUX ordförandekonferens, Gävle

 Tema: arbetet med synskadefrågor i Europa

**24–27** Lars Punktskriftslärare, Almåsa

**27** Manusstopp X-Linsen

**April**

**5** Årsmöte, Synskadades Vänner, Gävle

**12** Distriktets årsmöte, Gävle

**12** 90 års jubileumsfest, Gävle

**24** Manusstopp X-Linsen

**28** Möte med referensgruppen för trafikfrågor, Gävle

**Maj**

**10–11** CWUX ledarhundsträff, Dalarna

**15** Brukarrådet, Gävle

**15** Länets Funktionsrätts Råd (LFR), Gävle

**16–18** CYX Medlemsforum, Gävle

**19–22** Lars Punktskriftslärare, Almåsa

**21** CWUX Ordförandekonferens, Teams

**29** Manusstopp X-Linsen

**Juni**

**2–4** Utbildning Administratörer/kanslister, Almåsa

**4** Organisationsråd, Teams

**Inbjudan till distriktets årsmöte**

Distriktet håller sitt årsmöte enligt följande:

**Datum:** lördag den 12 april

**Tid:** 10.00 – 16.00 (kaffe serveras 09.30)

**Plats:** Scandic hotell Gävle Väst, Gävle

Till årsmötet är du välkommen som åhörare, rösträtt har bara de som är ombud från sin lokalförening.

Distriktet svarar för lunch för- och eftermiddagsfika i vanlig ordning. Reseersättning får du i efterhand mot uppvisande av kvitto.

Anmälning till årsmötet ska ske senast **fredag 14 mars** till SRF Gävleborgs kansli tel. **026-61 05 54**, gavleborg@srf.nu

Vi önskar namn, media för handlingar, allergier/specialkost.

**OBS!!** Om du även vill vara med på jubileumsfesten på kvällen måste du även anmäla det särskilt. Se mer information om detta i annons längre bak i tidningen.

Med vänliga hälsningar

Christina Lundgren

Ordförande

**Dags att nominera!**

Hej alla medlemmar i SRF Gävleborg!

Nu är det dags att komma med förslag till valberedningen, på vilka ni vill ska sitta i distriktsstyrelsen och i distriktets olika arbetsgrupper, eller vara funktionär. Det är ju ni ute i lokalföreningarna som vet vilka som är duktiga på att driva våra frågor och få till en bra verksamhet. Så hör av er till valberedningen eller Lars på kansliet, när ni kommit på någon ni vill nominera. Ju tidigare ju bättre. Kom även ihåg att utse någon representant till distriktets valberedning. Med förhoppning om många förslag inför distriktets årsmöte 12 april, så vi kan ersätta de som avsagt sig.

God fortsättning önskar, Valberedningen med Sören & Sören samt Ulf Nilsson, sammankallande.

Tel, **070 – 25 16 087**, mejl, ulfn53@hotmail.com

**Inbjudan till Synskadade Vänners årsmöte**

Medlemmar i Synskadades Vänner hälsas varmt välkommen till årsmöte den **5 april.**

**Plats:** Elite Grand Hotel, Kyrkogatan 28, Gävle.

**Tid:** kl. 14:00

Efter årsmötet inbjuds du till en god måltid.

Anmälan senast **1 april** till liss.landen@gmail.com

Vänligen

Anne Charlotte Olofsson. v. ordf.

**Referat från styrelsemöte 2025 01 23**

SRF Gävleborg hade sitt första styrelsemöte för året på Folkets Hus i Gävle den 23 januari. Ordförande Christina Lundgren hälsade alla välkomna och vände sig speciellt till valberedningen, Ulf Nilsson och Sören Lundkvist, som bjudits in till mötet. Hon konstaterade att en ordinarie ledamot anmält förhinder. Margareta Lindberg fick därmed bli ordinarie. En nulägesrapport lämnades om distriktets ekonomi. Organisationsbidrag från Region Gävleborg har inkommit och är något lägre än föregående år.

Beträffande Personal och kansli kan nämnas att det enligt Lars varit relativt lugnt. Han meddelade att han håller på med 2024 års verksamhetsberättelse. Vidare är han assisterande lärare i punktskrift för nybörjare på Almåsa Havshotell 10–13 februari. Han siktar även på att delta i så många årsmöten som möjligt i lokalföreningarna.

Skrivelser och inbjudningar: Riksförbundet inbjuder till en motionsskrivarkurs via Microsoft Teams 5 februari. SRF Dalarna inbjuder också till ett webbinarium den 4 februari via Microsoft teams, om hur enskilda synskadade och föreningar kan söka pengar ur fonder och stiftelser.

En enkät har sänts ut till länets lokalföreningar för att undersöka kunskapen att ta emot utbildning via MS Teams.

Ulf Nilsson lämnade en rapport från distriktets valberedning, där det framgick att de ännu inte funnit intresserade personer till de vakanta platserna i distriktsstyrelsen. Valberedningen söker vidare.

Beträffande arbetsgrupper kan sägas att Brukarrådet kommer att ha ett möte med Syncentralen, men de har ännu inte fått någon kallelse eller datum för mötet.

Lokalföreningskontakter: Konstateras att ingen ännu i år har besökt sin kontaktförening.

SRF Gävleborgs referensgrupp i trafikfrågor har möte den

28 april. Medlemmarna är välkomna med frågor som kan tas upp på mötet.

En inbjudan från Riksförbundet om regional funktionärsutbildning i höst. Den vänder sig i första hand till nya medlemmar.

Beträffande regionalt samarbete inom CWUX-regionen blir det en träff i Gävle den 19 mars. Håkan Thomsson är inbjuden för att föreläsa om synskadearbetet i Europa. Han är Sveriges representant från SRF riks.

Jubileumsgruppen arbetar vidare med sitt program inför SRF Gävleborg 90 år vid årsmötet i april.

En utbildning för representanter i kommunala funktionsrättsråd genomförs i höst.

CYX medlemsforum, för medlemmar i SRF Västernorrland, SRF Gävleborg och SRF Uppsala län, genomförs i Gävle

16–18 maj.

Christina avslutade sammankomsten med tack till de närvarande för ett fint möte och förhoppningen att vi ses igen den 27 februari på Folkets Hus i Gävle.

Vid tangenterna

Margareta Lindberg

**SRF Gävleborg 90 år**

**Jubileumsinbjudan**

Långfredagen, 19 april 1935, genomförde Gävleborgs läns blindförening, nuvarande SRF Gävleborg, sitt första föreningsmöte i Söderhamn. Det har därmed gått 90 år sedan föreningens bildande.

I samband med distriktets årsmöte i april, kommer bildandet att högtidlighållas.

Festen genomförs på Hotell Scandic Gävle Väst, Johanneslötsvägen 6 i Gävle. Under lördagen 12 april genomförs representantskapets årsmöte. Efter mötet inleds festligheterna.

Vi hälsar dig varmt välkommen att fira jubileet tillsammans med oss i distriktet!

Under festen kommer en tvårättersmeny att serveras. Vidare bjuds deltagarna på underhållning och återblickar på de gångna åren. Det kommer också att finnas tid för trevlig samvaro.

Festen äger rum under lördagen, men det finns möjlighet att övernatta på hotellet, och äta frukost före hemresan. Övernattningen sker i dubbelrum.

Avgiften för allt detta är endast 300 Sek. En extra kostnad om 425 Sek, tillkommer om du väljer att övernatta i enkelrum. Ersättning för resekostnader utgår som vanligt, mot uppvisande av kvitton senast 1 månad efter festen.

Anmäl dig till distriktet, SRF Gävleborg, Södra Centralgatan 10 802 50 Gävle

E-post: gavleborg@srf.nu eller via tfn: 026-61 05 54 senast den **14 mars.** Vi är tacksamma om du berättar om eventuella allergier eller annat som kan vara bra att veta för de ansvariga.

**Obs!** Du som är ombud vid representantskapsmötet måste också anmäla dig till jubileumsfestligheterna!

Om du har frågor kan du ställa dem till ordförande Christina Lundgren, tfn: 026-61 05 54, e-post: christina.lundgren@srf.nu

Varmt välkommen!

Styrelsen för SRF Gävleborg

**Har du kvar ditt gamla måttband??**

2025 fyller SRF Gävleborg 90 år. Jubileet kommer att firas i samband med årsmötet i april.

Jubileet kommer att uppmärksammas på många sätt. Ett av dem är en utställning av gamla synhjälpmedel och det är här du som medlem kommer in i bilden

Vi i arbetsgruppen för jubileet, vill gärna att du funderar över om du har något äldre synhjälpmedel, ett stort lite klumpigt förstoringsglas, en punktskrivmaskin, en gammal väckarklocka etc.

Hör gärna av dig till distriktets kansli om du har något att visa. Tfn: **026 61 05 54**, eller via e-post: gavleborg@srf.nu senast

**14 mars.**

Hälsningar jubileumsgruppen

**Region Gävleborg**

**Frågor inför möte med X-Trafik**

Nästa möte med X-Trafik äger rum den **28 april.**

Distriktet kommer att företrädas av den arbetsgrupp som väljs av årsmötet.

Det är möjligt att sända in frågor inför mötet. De skall vara

SRF Gävleborg tillhanda senast **15 april.**

Adressen till kansliet är SRF Gävleborg, Södra Centralgatan 10, 802 50 Gävle, E-postadress: gavleborg@srf.nu

Du som har svårt att skriva, kan också kontakta distriktets ombudsman Lars Engberg tfn: 070-301 62 69, för att framföra dina frågor och synpunkter.

Christina Lundgren

**Frågor till Syncentralens brukarråd.**

Hej, alla medlemmar i SRF Gävleborg. Nu är det dags att skicka in frågor och funderingar till brukarrådet för Syncentral och Kom-X. Frågorna bör vara allmänt hållna, ej personliga. Vi hjälper gärna till att formulera, om det behövs. Vi hoppas få in en massa frågor före Påsk, så vi får tid att sammanställa och skicka in i god tid före brukarrådsmötet, som blir 15 maj.

Skicka frågorna till Lars på kansliet, eller till sammankallande, Ulf Nilsson på tel. 070 – 25 16 087, eller mejl:

unfn53@hotmail.com

Alla svar kommer vi att försöka publicera i Linsen i ett sammandrag.

Påskhälsningar, Ulf

**CWUX Nytt**

**Inbjudan till föredrag/diskussion om det europeiska synskadearbetet**

Onsdagen den **19 mars** anordnas en regional aktivitet i Gävle, i samband med ordförandekonferens. Under eftermiddagen kommer tidigare Förbundsordförande Håkan Thomsson att berätta om hur påverkansarbetet för synskadefrågor bedrivs på Europanivå. Det kommer självfallet också att vara möjligt att ställa frågor.

Den som önskar delta kan göra så och även få ersättning för resan från distriktet.

Föredraget börjar **kl.14** och avslutas cirka **kl.16.** Den som önskar kan även få eftermiddagskaffe efter föreläsningen.

Anmälan sker senast fredag **14 mars** till SRF Gävleborgs kansli, Tfn: **026-61 05 54** eller via e-post: gavleborg@srf.nu

Välkommen!

**Nytt från CYX**

**Synskadades Riksförbund (SRF) Uppsala, Västernorrland och Gävleborg bjuder in till gemensamt forum i Gävle!**

Den **16-18:e maj 2025** bjuder SRF Västernorrland, Gävleborg och Uppsala län in till ett gemensamt forum på hotell Scandic Väst i Gävle.

Vi samlas på fredag klockan 13.30 på hotell Scandic Väst Gävle och inleder med en deltagarpresentation och ett gemensamt pass innan vi intar en gemensam middag med quiz. Under lördagen kommer det att erbjudas olika valbara pass inom kultur, dans, skönhet, teknik, skrivande och hjälpmedel. Något tillägg kan komma att ske. Under söndagen står organisationen i fokus; den organisationsutredning som genomförts kommer att presenteras och diskuteras.

**Avgift:**

Del i dubbelrum kostar 500 kr. För den som önskar enkelrum tillkommer att betala den faktiska skillnaden mellan deltagaravgiften och kostnaden för enkelrum, för så vitt att man inte, genom styrkande med läkarintyg, kan leda i bevis att man inte kan dela rum med någon. Kostnaden för enkelrum landar på 1800 kr.

**Anmälan:**

Sista anmälningsdag är den **7 april** och skall inkomma till respektive distrikts kansli via mail eller telefon, anmälan är bindande.

Uppge i anmälan om eventuella allergier och om det är något ytterligare vi bör känna till samt vilken station du i första och andra hand önskar delta vid.

**Anmäl er till SRF Gävleborg** på telefon: **026-61 05 54** eller mailgavleborg@srf.nu

Vi ses i Gävle hälsar den gemensamma planeringsgruppen!

**SRF Riks**

**Temaveckor på Almåsa sommaren 2025**

Vad kan vara bättre än att tillbringa en del av sommaren på Almåsa. Ankomstdagar är lördag, tisdag och torsdag, undantaget midsommar, vecka 26 och familjeveckan. För grupper om 8 personer eller fler gäller särskilda bokningsregler. Kontakta receptionen för mer information.

Här presenteras sommarens temaveckor. Mer detaljerade program kommer. Rekreationen på Almåsa vänder sig till dig som är synskadad och är inskriven vid en syncentral. Hos oss kan du som synskadad semestra på egen hand. Vi erbjuder ledsagarresurs, vilket innebär hjälp att hitta till rummet på ankomstdagen, hjälp vid måltidsbufféer och ledsagning på aktiviteter. Du kan ta med dig en seende vän eller partner till samma pris som du själv betalar. Då fungerar denna person som din egen ledsagare.

**Priser**

950 kr per person och dygn i dubbelrum

1150 kr per person och dygn i enkelrum

Barn 4-12 år 440 kr dygn

Barn under 4 år: gratis

Priset för rekreationen är starkt subventionerat. I priset ingår kost och logi från och med middag på ankomstdagen till och med frukost på avresedagen.

Alla temaveckor har aktiviteter söndag-fredag. Du bokar minst två nätter. Du bokar din plats genom att ringa receptionen

**08-500 404 80** eller mejla receptionen@almasa.se

**Midsommar, 19 - 22 juni**

Kom och fira midsommar hos oss. Vårt traditionella midsommarfirande innehåller allt du kan önska. God mat och dryck, dans runt midsommarstången och femkamp. Du väljer själv vilka aktiviteter du vill delta i.

**Vecka 26, 22 - 28 juni, Ungdoms och jubileumsvecka med Unga med Synnedsättning**

År 2025 har Unga med Synnedsättning (US) 50-årsjubileum. Självklart vill vi på Almåsa vara med och fira detta. Hur var det för dig? Var du kanske med och bildade organisationen eller var aktiv någon gång under US 50-åriga historia, eller är du nyfiken på hur det har varit att leva som ung synskadad från 70-talet tills idag? Delta i en vecka med minnen och nostalgi, som avslutas med US jubileumsfest. Du som är i åldern 10-30 år anmäler dig via US. Eftersom US är med och arrangerar aktiviteten så kommer de att få ta del av vilka som anmäler sig.

**Vecka 27, 28 juni - 5 juli, Sommarmix**

Du kommer att få prova på en del av det som övriga veckor kommer att innehålla. Du får möjlighet att lyssna på spännande föreläsningar, prova eget skapande, träna på olika sätt i vårt gym och pool.

**Vecka 28, 5 - 12 juli, Skapande- och Kulturvecka**

Under denna vecka får du frossa i kultur i många former, konst, musik och litteratur. Du får skapa själv och även ta del av intressanta föreläsningar och kulturupplevelser.

**Vecka 29, 12 - 19 juli, Internationella veckan**

Efter ett par års paus är nu den internationella veckan tillbaka. Vi kommer att besöka olika länder och världsdelar varje dag och ta del av dess mat, geografi och kultur.

**Vecka 30, 19 - 26 juli, Må-bra-vecka**

Man mår alltid bra på Almåsa men den här veckan har vi detta som ett tydligt tema. På programmet står träning i olika former, yoga, prova-på-aktiviteter och god mat. I slutet av veckan återkommer tränings- och löparlägret men du som inte vill vara med på detta kommer att ha fullt med andra aktiviteter att välja på.

**Tränings- och Löparläger, 24 - 27 juli**

Tränings- och löparlägret har särskilt anmälningsförfarande. Kontakta projektledare Mariah Sethsen för mer information om anmälan och prisuppgift

Epost: mariah.sethsen@almasa.se

**Vecka 31, 26 juli - 2 augusti, sommarmix**

Åter igen blir det sommarmix. Du kommer att få prova på en del av det som övriga veckor innehåller. Du får möjlighet att lyssna på spännande föreläsningar, prova eget skapande, träna på olika sätt i vårt gym och pool.

**Vecka 32, 2 - 9 augusti, Familjevecka**

Familjeveckan har flyttat till augusti, då vattnet är varmt och kvällarna är sköna. Familjeveckan har särskilt anmälningsförfarande. Kontakta projektledare Annika Wistrand Elfving för mer information om anmälan och prisuppgift.

Epost: annika@irisforvaltning.se

**Övrigt**

**Tema: Om Krisen eller Kriget kommer**

Från broschyren Om Krisen eller Kriget kommer som Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) har givit ut.

**Varningssystem**

Vid allvarliga olyckor, kriser, krigsfara och krig kan du bli varnad på olika sätt. Lär dig vad de olika signalerna betyder.

**Utomhusvarning**

Anläggningar för utomhusvarningen ”Hesa Fredrik” finns

i de flesta kommuner och runt kärnkraftverk.

Utomhusvarningen testas den första helgfria måndagen i

mars, juni, september och december klockan 15.

**Viktigt meddelande till allmänheten (VMA)**

Signal i 7 sekunder och paus i 14 sekunder.

Slutar efter 2 minuter.

Gå in. Stäng fönster, dörrar och om möjligt ventilation.

Lyssna på Sveriges Radio P4 för att få mer information.

VMA är ett system som varnar och informerar vid allvarliga

olyckor och kriser, som utsläpp av farliga ämnen och bränder

med exempelvis risk för giftig rök eller explosion. Du får VMA

bland annat genom:

Sveriges Radio, SVT, SVT Text och kommersiella radio-

och tv-kanaler.

Appar från bland annat krisinformation.se, SOS Alarm,

Sveriges Radio och SVT.

Sms till mobiler i det drabbade området.

**Beredskapslarm**

Signal i 30 sekunder och paus i 15 sekunder.

Slutar efter 5 minuter.

Gå in. Lyssna på Sveriges Radio P4. Beredskapslarm betyder att det är högsta beredskap i hela landet. Du som är värnpliktig eller civilpliktig ska genast ta dig till den plats du fått besked om i din krigsplaceringsorder. Är du krigsplacerad på din arbetsplats ska du följa arbetsgivarens anvisningar.

**Flyglarm**

Korta signaler i 1 minut.

Ta dig genast till närmaste skyddsrum, källare eller annan

skyddad plats. Du har bättre skydd inomhus än utomhus,

främst i ett rum utan fönster.

**Faran över**

Lång obruten signal i 30 sekunder.

**Gammelbron i centrala Gävle ska renoveras**

Från vecka 9 fram till hösten 2025 kommer Gammelbron i centrala Gävle att vara avstängd på grund av renovering. Behöver du ta dig över ån kan du i stället använda Kungsbron eller Drottningbron.

Arbetsplatsen, bron och markytorna nära bron på norra och södra sidan, kommer att stängslas in. Det kommer att låta från fordon och motorsågar under renoveringstiden.

Vi vet att bron är vältrafikerad, men ber dig att ha förståelse för att det är ett arbete som behöver göras.

**Mer information** När vi vet datum för öppning kommer vi att uppdatera [www.gavle.se/gammelbron](http://www.gavle.se/gammelbron) med informationen.

Du får gärna kontakta mig, Rickard Skytt, som är projektledare för arbetet, om du har några frågor. Du når mig på

**026-17 82** **22** eller rickard.eriksson\_skytt@gavle.se

Med vänliga hälsningar,

Rickard Skytt, gatuingenjör, Gävle kommun

**Recept:** **Allt i en form - kycklingfilé med tomatris**

Hemsida: ICA.se

Portioner: 4

**Ingredienser**

600 g kycklingfilé

2 gröna paprikor

3 dl långkornigt ris (10-minuters ris)

2 förp pastasås basilika (à 390 g)

1 1/2 dl riven ost

6 dl vatten

1/2 msk curry

2 tsk paprikapulver

1 tsk lökpulver

1 grönsaksbuljongtärning

**Gör så här**

Sätt ugnen på 225°C.

Koka upp vattnet i en kastrull.

Dela kycklingfiléerna på mitten. Dela, kärna ur och skär paprikan i skivor.

Blanda ris med kryddor och smulad buljongtärning i en ugnsform, storlek ca 20 x 30 cm (för 4 port). Häll över det kokande vattnet och rör om.

Lägg kycklingen och paprikan på riset och häll över pastasåsen. Strö över osten. Gratinera mitt i ugnen ca 25 minuter eller tills riset är mjukt.

Servera kycklingen med det tomatbakade riset.

**Boktips**

**Fienden, av Dick Harryson.** En historisk detaljerad beskrivning av ”Sveriges” kontakter med Ryssland, från vikingatid (800-tal) till nutid. Med krig och konflikter, många gånger uppkomna på grund av några få personers fantasifulla funderingar.

**En värld utan slut, av Ken Folett.** En fortsättning på Katedralserien från medeltiden. Svärdet och spiran, som började med Stormarnas tid, och fortsatte med Maktens skördar. Livet i Kingsbridge fortsätter i kloster och övrigt samhälle, trots nya generationer och nya problem.

Fortsättning följer i Den eviga elden, och En rustning av ljus. Dessutom finns, Aftonen och morgonen, som utspelar sig som en föregångare under sent 900-tal.

**Herrens år 1398, av Dick Harryson.** Första boken i en deckarserie. Tyska riddare invaderar Gotland och driver bort sjörövare och andra som tagit makten där. De försöker upprätthålla ett samhälle med lag och ordning, För att handeln ska fungera och gynna deras köpmän. Men då en lokal köpman försvinner, måste deras utredare börja jobba.

**Landet som försvann, av Catharina Ingelman Sundberg,** (Doggerland). Hon är arkeolog, och har undersökt lämningar på doggers bank, som visar på boende för 6000 år sedan. Här har hon skapat en berättelse om de som bodde där.

Hon har även skrivit, **Pensionärsligan**, en komisk serie som börjar med ”Kaffe med rån”, ett gäng pensionärer som vantrivs på sitt äldreboende, och mycket mer. T.ex. en historisk serie om vikingar, som börjar med **”Vikingablot”,** där Erik får med sig munken Ansgar, hem till Birka. Med uppföljarna, Vikingasilver och Vikingaguld.

Ulf Nilsson

**Hjälpmedelstips**

**OrCam Read 3**

OrCam Read 3 utmärker sig som en allt-i-ett-lösning, och erbjuder allt du behöver för oberoende läsning, inte bara nu utan även i många år framöver.

Tydliga gula knappar för bättre kontrast

Följande språk är inkluderade i enheten: svenska, norska, engelska, danska, finska, tyska, spanska och turkiska

Streckkodsläsning

**Den innehåller:**

Handhållen enhet: Läs omedelbart tryckt eller digital text från vilken yta som helst, hemma arbete eller när du reser.

Stationär läsmaskin: Placera bara enheten i stativet (finns som tillbehör) så förvandlas den enkelt till en stationär läsplats(läsmaskin). Luta dig tillbaka och lyssna när den läser upp all tryckt eller digital text för dig.

Smartförstoring: Förvandla vilken skärm som helst till en Smartläskamera. Öka minska förstoring ställ in dina bästa kontrastfärger. Spara förstorat innehåll och mer

AI Assistant – Fråga bara. Ta ett foto eller ladda upp text i Smartförstoring. Dra nytta av frågafunktionen när du använder OrCams smarta förstoring. Interagera med AI-assistenten på ett interaktivt, naturligt sätt och få omedelbara svar på alla frågor du ställer – oavsett om det handlar om texten eller andra ämnen.

Sandsborgsvägen 55 • 122 33 Enskede

Telefon: 0104550400 • E-post: info@insyn.se



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Agneta, Christina och Magdalena

Redaktionskommittén

**Bidra gärna till Synskadades Riksförbunds verksamhet**

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

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

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

**Synskadades Stiftelse**

**Tel: 08-39 91 22**

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

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

**Plusgiro: 90 03 26-0**

**Synskadades Riksförbund**

**Tel: 08-39 91 00**

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

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

**Plusgiro: 90 00 90-2**

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

**SRF Gävleborg**

**Tel: 026-61 05 54**

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

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

**Plusgiro: 14 65 26-9**