

# Skaraborgsnytt



Årgång 24. december 2023. Januari, februari 2024



**Möjligheternas vecka sid 8**

**Värmlandresan, Gardasjön sid 3–7**

**Kultur & Rekreation 2024 sid 14**

**Bild på första sidan:** Möjligheternas vecka, Ordf. Anita Andersson, sekr. Kjell Karlsson och Vice ordf. Claes-Göran Johansson håller i budkavlen.

## **Agenda**

### **Januari**

13 upptaktsmöte

15 styrelsemöte

30–31 Mössebergs Kurort i Falköping

### **Februari**

1 manusstopp nr 1 SKB Nytt

12 styrelsemöte

23 Rondo i Göteborg och upplever Björn Skifs' endags-show

## **Kultur och Nöjeskommittén**

### **Dalsland**

Den 4 september var det dags för Kultur och Nöjes resa till Dalsland med Lilla Bandet. Lilla Bandet är från Färgelanda och består av två spelglada personer Ulrika och Johan som både kör buss och underhåller baserat på mycket spelglädje, humor och socialt engagemang. Bild: Ulrika halva Lilla Bandet.

Vi hämtades upp i Skara, Lidköping och vid Tre Älgar i Grästorp. Och när vi var fulltaliga presenterade Ulrika först Lilla Bandet och sedan Dalsland, ni vet det kallas ju för "ett Sverige i miniatyr".

Förgätmigej är landskapsblomma och korpen är dito djur.

Bild: här äts det Klengås. Klengås på Hammrane gård



var vårt första mål för dagen vilket är ett varmt bröd bakat i storugn med smör och riven ost, en gammal sedvänja för att kunna ta vara på hela ostbiten även skalken. Denna gård är en stor turistattraktion på Dal som var till salu tråkigt om det skulle försvinna.

Nästa mål var Håverud med sin akvedukt, i det fina vädret kunde de som ville gå upp och över denna stålkonstruktion som är 33,5 meter lång och ihopsatt med 33 000 nitar som alla fortfarande är original.  
Bild: I Tomteverkstan.



Skållerud var nästa plats på vår resa där fanns ett fantastiskt tomte-museum mannen som samlat var också vår guide, här fick vi lunch innan vi åkte till Skålleruds träkyrka, som hade sina rötter från 1600-talet. Kyrkan har bedömts att vara en av Sveriges vackraste. När detta var klart intog vi busskaffe i det strålande solskenet, som vi ju inte är vana vid denna sommar. Vi åkte sedan åter till vårt kära Skaraborg, nöjda och glada efter en mycket trivsamt dag.  
Bild: Skålleruds kyrka. Text Claes-Göran Johansson.



### **Värmlandsresa**

Rekreation och Fritid har i samarbete med MK-bussresor genomfört en sommarresa till Värmland i augusti och deltagit på en resa till Gardasjön i oktober samt anordnat en förberedande studiecirkel om Italien i september i samverkan med Medborgarskolan i Skara.

Under 7 – 9 augusti genomförde vi sommarresa till Värmland med boende på hotell Scandic Klarälven i Karlstad. Yvonne Johansson från Kristinehamn var reseledare som tillsammans med 23 synskadade medlemmar och ledsagare besökte många intressanta och omtalade platser med guidningar. Vi var en lagom stor grupp för att kunna hålla ihop på alla rundvandringarna. Bild på några av deltagarna vid bussen.



Efter upphämtning i Skara och vid Rattugglan utanför Mariestad, på förmiddagen första dagen, så åkte vi sedan till

Picassoudden utanför Kristinehamn för ett fikastopp. Därefter fortsatte vi till Gustav Frödings minnesgård Alster för en guidad tur i huvudbyggnaden. Den lokala guiden Sara tog oss först till ett samlingsrum och gjorde en fantastiskt inlevelsefull presentation av Gustav Frödings hela liv och Alsters historia med inslag av skådespeleri. Efteråt gick vi på egen hand runt och tittade i byggnaden innan lunchen serverades i matsalen. Från Alster åkte vi sedan till Lars Lerins utställningshall i Karlstad. Det var en kvinna från Dalarna som guidade oss runt i en intressant slinga bland konstverken som både beskriver och berättar om Lars Lerins person och utveckling. Några köpte fina planscher i butiken innan vi åkte till hotellet, för installation och middag.

Efter frukost den andra dagen, så åkte vi till Selma Lagerlöfs Mårbacka. Guiden som mötte oss hette Maria. Maria visade oss runt i byggnaden och berättade om Selma Lagerlöfs liv och herrgårdens tillbyggnader. Det var först efter Nobelpriset år 1909 på 50 000 kr. som Selma fick råd att köpa gården där hon bodde som barn. Herrgården har byggts till i olika omgångar och bl. a. har en tredje våning tillkommit, där idag några

anhöriga bor när de kommer på besök. Den våningen är stängd för övriga besökare. Från Mårbacka åkte vi sedan till Rottneros park. Här finns en mängd fina växter och skulpturer att se, dofta och känna på längs slingriga promenadvägar. Yvonne, vår reseledare, guidade oss medan tyvärr regnet kom och gick.

Smakade väldigt gott med lunch som serverades på värdshuset Nils

Holgersson. Färden fortsatte sedan till

Klässbols Linneväveri. Bild: kuddar i

linneväv. Väveriet har funnits i drygt

130 år och flera av maskinerna är

nästan lika gamla. Det unika med maskinerna är kapaciteten

med mängden varptrådar och vävhastigheten omkring en meter

per timma. Produktionen styrs av gammal hålkortsteknik medan

den styrs av modern datateknik i den nyaste maskinen. Men det

går inte fortare! Företaget väver bl.a. dukarna till Nobelfesten

och varje lands duk med vapensymbol i Haagkonventionen. Det

var de anställda själva som guidade och berättade för oss.

Innan återresan till hotellet för kvällens middag så var det några som köpte fina linneföremål i butiken.



Efter frukost den tredje dagen så lämnade vi hotellet. Det var

tänkt att vi först skulle åka till den fina stadsparken i Karlstad

med mängder av olika trädslag men p.g.a. kraftigt regn och

blåst så hoppade vi det och åkte i stället till Alfred Nobels

Björkborn utanför Karlskoga. Guiden Linnea visade oss runt i

herrgården och laboratoriet medan hon berättade om Alfred

Nobels liv, förmögenhet och testamente med önskan om

utdelning av årliga priser i kemi, fysik, medicin, litteratur och

fred. Priset i ekonomi infördes 1968 av Sveriges Riksbank i

samband med deras 300-årsfirande och till minne av Alfred

Nobel. I mitten av 1800-talet startade Alfred Nobel företaget

Bofors som idag är internationellt känt för sina avancerade

kanoner och annan militär utrustning. Före återresan till

Skaraborg åt vi lunch på restaurang Strandkanten. Vi lämnade

av reseledaren Yvonne i Kristinehamn och även Yvonne

berättade i lagom doser i bussen under dagarna om

besöksplatserna och det vi passerade längs vägarna.

På resan till Gardasjön den 8–17 oktober deltog 24 synskadade medlemmar och ledsagare i en resgrupp med totalt 46 deltagare från Skaraborg. Resan gick via Danmark, Tyskland, Österrike, Brennerpasset och till den lilla orten Bardolino vid Gardasjön i Italien. Landskapet runt den droppformsliknande sjön är fantastiskt vackert och beläget precis söder om alperna i Sydtyrolen. I denna fina miljö och med boende på ett fyrstjärnigt hotell vistades vi i fem dygn med sol och värme mellan 25–27 grader varje dag. Hotellet bjöd också på mycket god mat och en fantastiskt tillmötesgående och trevlig personal. Inte minst ökade bemötandet av att vi hade lärt oss lite italienska på studiecirkeln före resan! Mer om denna längre ner.

Vi gjorde flera utflykter med bussen och/eller båt till orter vid sjön. Första dagen var det buss till orten Garda som också gett namn till sjön. En ort med gamla stenbyggnader, torg och en fin strandpromenad. Några av oss testade en bamseportion med blandad fruktglass som smakade fantastiskt gott tillsammans med en kopp Cappuccino. Efter en rundvandring åkte vi vidare till en vingård utanför Bardolino för provning av fyra sorter innan hemfärd. På vingården kunde man även köpa egenpressad olivolja. Nästa dag var det först bussresa längs sjöns norra del för att uppleva hur sluttningarna blir brantare och naturen förändras fram till orten Riva del Garda. Där gick vi ombord på båten som tog oss till Limone med sina pittoreska och branta gränder, stenhus och katolska kyrka. Orten är känd för sin odling av citronträd men som nu bara har kvar träställningarna. Därefter tog vi båten till Malcesine som främst är känt för sitt vackra slott och alptoppen Monte Baldo i bakgrunden. I Malcesine mötte bussen upp oss för hemresa till hotellet. Tredje dagen var en ledig dag fri för egna upplevelser. Några strosade runt och shoppade i Bardolino, badade i sjön medan andra tog ytterligare en båttur. Fjärde och sista dagen startade med en bussfärd till staden Verona med sina vackra stenhus, torg och gågator. På ett av torgen står en skulptur av den kända skalden Dante. Självklart så besökte vi också den berömda balkongen

där dramat mellan Romeo och Julia påstås ha utspelat sig. På gården nedanför balkongen står en bronsskulptur av Julia och som anses ge tur om man tar på hennes vänstra bröst vilket alla uppmanas att göra! Absolut ingen Metoo där inte!!! Efter lunch och promenerande i stadens kvarter så åkte vi vidare till en vingård i distriktet Valpolicella med provning av 4 röda viner bl.a. Valpolicella Classico, Amarone och Tre bröder samt ett vitt sött dessertvin. De röda vinerna smakade fantastiskt bra och många tycker att Amarone-vinerna är de absolut bästa! Men smaken är som sagt delad! Där efter åkte vi tillbaka till hotellet för en sista god middag och avtackande av den fantastiska personalen. Hotellet hade ett uppskattat system där gästerna vid frukosten varje dag beställde från en meny vad man önskade till för och varmrätt till middagen på kvällen!

Tidigt på morgonen nästa dag startade återresan med buss under tre dagar tillbaka till Skaraborg. Vädret runt Gardasjön försämrades samma dag med regn och sjunkande temperatur med nästan 10 grader! Sakta och säkert blev vi återanpassade till den svenska höstväderleken under de tre resdagarna norrut!

Under de totalt 6 dagarna i buss så gjorde guiden Erika ett mycket bra jobb genom att i lagom mängd berätta om länderna, platser och byggnadsverk som vi passerade samt delade ut kluriga och roliga frågeformulär som trevlig sysselsättning. Detta gjorde att tiden rullade på även om det kunde kännas segt emellanåt!

Inför resan så genomförde vi en studiecirkel tre kvällar den 5, 12 och 19 september på kansliet i Skara för SRF-resenärerna. Där fick vi lära oss en hel del om Italiens historia, kultur, musik och maträtter samt användbara fraser i olika situationer som uppskattades mycket av italienarna inte minst vid beställning av mat och dryck! Studiecirkeln hölls av Johan Hjertén som är språklärare på gymnasiet i Skara med stor erfarenhet och

kunskap om Italien. Man har stor fördel av att kunna mer om resmålet innan man kommer dit och detta vill vi varmt rekommendera! Bild: pasta, mozzarellaost, oliver och olika sorters torkad skinka. Under sammankomsterna så



provsmakade vi olika italienska rätter och specialiteter och vi tackar ett par utomstående personer som tillagade och hjälpte till med serveringen. Tisdag den 14 november skall vi ha en återträff på kansliet för att återuppleva minnen och utvärdera resan. Rekreation och Fritid tackar här med för sig och lämnar nu över till den nya kommittén!

Varma hälsningar från Gunilla Joansson, Ingemar Karlsson och Anders Josby

## **Distriktet**

### **Möjligheternas vecka**

Nu govänner skall ni få en rapport från en av SRF Skaraborgs mest intensiva veckor med aktiviteter, sex av veckans sju dagar. Riksförbundet aviserade medlemsvecka 9 till 15 oktober och då valde SRF Skaraborg att visa på möjligheterna för synskadade att delta i olika fritidsaktiviteter, så nu börjar vi.

Måndag 9 oktober tog Mariestad Töreboda Gullspångs föreningen emot på Elverket som i dag är en ungdomsgård och där fanns en klättervägg, Fredrik och Robert var fritidsledare som tog emot oss visade hur det hela gick till. Monica, Anders, Ingela och inte minst vår ordförande Anita svingade sig upp på denna nio meter höga vägg se bild.





Några av ledsagarna testade också på att klättra, då syntes det att de hade en fördel ni vet, det där med synen.

Tisdagen 10 oktober var det Falköpingsavdelningen som stod värd och nu var det bågskytte på programmet. I Odenhallens källare fanns en fantastisk lokal och där var Jan Lindström som är blind bågskytt och hans son Simon, som ser hjälpte nybörjarna på ett mycket pedagogiskt sätt. Claes-Göran, Alf, Anders och Anita, var de fyra som fick testa på. Bild: Anita Johansson spänner bågen medan Jan och Simon instruerar.



Gunilla och Mats-Ove bjöd på fika och servade hela tiden.

Onsdagen den 11 oktober, har inte berättat tidigare att vi denna vecka också har en budkavle som skall skrivas på av någon från föreningarna, och nu kom Gunilla och Mats-Ove från Falköping i en Cadillac Coupé de ville av 1958 årsmodell för att överlämna budaveln till Berit Jildenhed.



Bild: Gunilla var klädd i tidsenlig klädsel, rockabillyklänning med vit botten med röda blommor och röd kofta med passande

röd handväska och ett par vita skor och i handen en vit käpp.

Roger och Stig hjälpte till vid elektronskyttet där Gunilla, Mimmi, Daniel och Claes-Göran var de synskadade som provade, men även Mats-Ove och Mona provade också. Berit var husfru och bjöd på kaffe i SRF Lidköpings lokal.

Torsdag 12 oktober nu hade Monica bjudit in till Bowling i Skövde, detta är en sport som SRF:are har gjort förut, men aldrig i hennes avdelning, sjutton personer hade hörsammat inbjudan och där var förstagångsspelare och lite mer vana

några kallade sig till och med "proffs". Vi delades upp fyra på varje bana och det tävlades i lag. Segrande lag var Kjell, Helen, Anita och Bosse. Efter denna sportliga bedrift bjöd SRF Skövde deltagarna på hamburgare med pommes och en trevlig pratstund runt matbordet. Bild: Alma Avdic och Monica Aronsson tar emot budkavlen.



Lördagen den 14 oktober. Efter en dags vila hände något som inte många kunde tänka sig, SRF Skaraborgs kansli i Skara där tunga beslut ofta tas, förvandlades till en riktig spelhåla. Vad vi hört samlades ett antal personer och spelade och det var inga musikinstrument, utan det var Otello, Domino, Luffarschack, Svarte Petter och det fanns kortlekar som var med stora symboler, extra stora och märkta kort också (Punktmärkta). Det fanns Bingo, ja alla upptänkliga sällskapsspel som alla var anpassade för synskadade. Luffarschackmästare blev Kristina se bild, Svarte Petter var det Ingela som blev.



Söndagen den 15 oktober. Den vita käppens dag, men också Grande Finale för SRF Skaraborgs Möjlighetsvecka och nu var det SRF Hjo Tibro Karlsborg som stod värd för dagens evenemang Shuffleboardsbord.

Shuffleboardsbordet är ett 6,7 m långt och 22 cm brett, och går att spela både i lag och individuellt. Fyra puckar till varje spelare eller lag, pucken skicka över bordet som glider lätt på en sand av silikon blandat med valnötsskal. Först till femton och du står där som segrare, det låter väl trevligt. Föreningen bjöd också på fika innan deltagarna åter spreds ut över Skaraborg. Text Claes-Göran.



### **Detta har hänt i lokalföreningarna!**

**SRF Falköping** Nu har det snart gått ett helt verksamhetsår till. Vi har bara en aktivitet kvar och det är vårt traditionella julbord som i år blir på Lundsbrunns Resort och Spa.

### **SRF Hjo Tibro Karlsborg**

Vi har haft följande aktiviteter under hösten. Träff på Kanal hotellet Karlsborg. Bowling och Shuffleboard har vi spelat 10 gånger, Under medlems veckan var vi medarrangör under söndagen då vi spelade Shuffleboard vilket avslutades med gemensam fika. Den 25 november har vi höstträff på Inredia.

### **Månadsträff SRF Lidköping**

Den 12 september hade SRF Lidköping säsongsupptakt efter sommaruppehållet med mannekänguppvisning med Senior Shop. Mannekängerna som bestod av Margareta, Anders, Ulf, Birgitta och Berit visade upp höstens nyinkomna kläder som Johanna Bjälholm från Senior Shop hade med sig. Efteråt fick alla känna, titta och även prova alla dessa kläder som Johanna hade med sig till vår lokal på Hallgatan. De som ville fick handla, vilket många passade på att göra, då det inte är så lätt att göra i affärerna. Kaffe och smörgås äts mellan varven man provade och handlade kläderna. Mycket nöjda medlemmar gick hem med nya fina kläder. Självt köpte jag både klänning och en varm och skön tröja. Text Berit Jildenhed

### **SRF Lidköping Höstmöte**

Den 17 oktober hade SRF Lidköping höstmöte. Berit öppnade mötet med parentation för vår vice ordförande Sören Jansson som hade lämnat oss i stor sorg och saknad. Fortsatte sedan med handlingarna och som mötesordförande valdes Jonas Wänerskär. Bild: kvällens trubadur.



Både verksamhetsplan och budget för 2024 godkändes. Därefter tackade vi Jonas för utmärkt hjälp med höstmötet. Fortsatte sedan kvällen med att trubaduren Anders Rahmberg från Torsö underhöll oss, med mycket fin sång och roliga historier, kan varmt rekommenderas. Vi avslutade kvällen med smörgåstårta. Text o foto Berit

### **SRF Mariestad Töreboda Gullspång**

I slutet av juni var en bussresa till Lidköping. Vi började med fika på Rörstrand där vi sedan kunde handla i deras butik. Färden gick sedan vidare till Spiken, efter en god lunch startade resan hemåt.

Vi besökte residenset i Mariestad i september. Elisabeth Göthberg tog oss med i sin berättelse på en resa genom Mariestad och residensets historia.

9 oktober började möjligheternas vecka. I vår lokalförening ordnade Anders Götenstedt möjligheten att klättra på klättervägg. Vi var på fritidsgården i Mariestad. Med hjälp av ledsagare kunde den som hade ben och armstyrka klättra fast man inget såg.

Så blev det äntligen dags för Halloween-bowling igen.

Vi samlades i Vadsbohallen bowlade och efter detta god mat. Anders fick pris av bowlingklubben för att han alltid bjuder på sig själv och varje gång är utklädd, i år var han Dracula, se bild.

När ni läser detta har vi redan varit på Legenderna i Skövde. Skrivet av Anita Andersson



### **SRF Skara-Götene**

En hälsning från Skara- Götene. Tyvärr har föreningen gått på sparlåga under sommaren och hösten. P.g.a. sjukdom, som man inte alltid kan påverka.

I sommar fick vi också ställa in en aktivitet, där endast två deltagare var anmälda. På sommarresan var det två från lokaldistriktet som åkte med Falköpings förening. Den resan var uppskattad.

Men nu blickar vi framåt i stället och tar nya tag. Kvar i år har vi julbordet, som Skara-Götene står för och bjuder in Falköping. I år blir det i Lundsbrunn, dagen är den 4 december från kl.17.30.

### **SRF Skövde**

Den 4 oktober deltog föreningen i Seniormässan på Arenan. Vi hade med broschyrer fingerad optik och några spel. Vårt bord var välbesökt eftersom vi hade en tipsfråga där.

Den 12 oktober hade vi vår dag i medlemsveckan. Bowling och mat på Ten Lanes. 17 deltagare spelade av hjärtans lust och åt hamburgare. Alla tyckte det var väldigt roligt.

Vi hade höstmöte den 26 oktober på hotell Scandic Billingen. Britt Artursson satt ordförande. Efter mötet åt vi en mycket god tvårätters måltid.

### **SRF Vara Essunga Grästorp**

Hunnebostrand. SRF Vara Essunga Grästorp har varit på en buss- och båtresa. Berättartur med MS Soten. Vår ständige chaufför Ingemar Enström rattade bussen. På Smögen fick vi kolla in vad som finns på Smögenbryggan små butiker m.m. Vi äntrade



båten MS Soten för en tre timmar lång fin båttur från Smögen till Hunnebostrand i Bohuslän.

En god Västkusts buffén serverades på båten med räkor, olika sorters sill, lax, hembakat bröd m.m. senare kaffe och rulltårta. Kaptenen Göran Hahne berättade på ett mycket fängslande sätt om det vi åkte förbi samt historier bakom olika företeelser.

Bild: Anita Johansson fick också en intervju till sitt radioprogram Radio Syn med Göran Hahne. Bl.a. fick vi information om att Sotenkanalens totala längd är 4800 meter. Kanalen invigdes år 1935. Många turister kommer på sommaren. Det var en fantastiskt fin resa med nöjda resenärer, en solig sensommardag. De hade lovat regn men det blev endast några regnstänk. Vi blev 42 personer på denna resa, otroligt bra efter mycket jobb att få ihop personer. En glad resekommitté. Anita tackade vår chaufför och alla glada deltagare som gjorde resan så fin, ett minne att bära med sig och tänka tillbaka på, när den mörka tiden infaller. Text Anita Johansson Foton Sigvard Börjesson



### **På gång i Kultur & Nöje**

Fr.o.m. 1 januari 2024 slås Kultur & Nöje och Rekreation & Fritid ihop till EN Kommitté som ska heta Kultur & Rekreation. Här kommer en del av nya kommitténs aktiviteter under 2024. Särskilda inbjudningar kommer framöver.

Vi börjar med ett par sköna avkopplande dagar på Mössebergs Kurort i Falköping 30–31 januari.

23 februari åker vi till Rondo i Göteborg och upplever Björn Skifs' show. (en dag).

Till Berlin och Spreewald beger vi oss 9 maj. Den resan är på fyra dagar.

Tisdag 11 juni får vi uppleva vackra Bohuslän genom en båtresa på Sotekanalens.



Sedan, 5–9 augusti blir resan till Öland och Småland äntligen av! Den var planerad till 2020, men blev inställd p.g.a. pandemin. Höstens aktiviteter återkommer vi till. Under året ska vi bowla vid minst två tillfällen.

Välkomna att uppleva 2024 tillsammans med oss!  
Kultur & Rekreation/Viveka Rapp

### **SRF Falköping**

Första aktiviteten 2024 blir vårt årsmöte som blir extra festligt då vi även firar 50 år 2024. Tid och plats är ännu inte fastställt men inbjudan/kallelse kommer i vanlig ordning minst 4 veckor innan mötet.

Ha en riktigt God Jul och Ett Gott Nytt År önskar Styrelsen

### **SRF Hjo Tibro Karlsborg**

Årsmöte för lokalföreningen har vi den 21 februari 2024 på Bowlinghallen Tibro. Det är viktigt att du kommer på årsmötet. Hälsingar Styrelsen SRF Hjo Tibro Karlsborg Lokalförening som önskar alla God Jul och Gott nytt år.

### **SRF Lidköpings program 2023**

21 november, Hans-Olof Särnqvist berättar om "Skaragatan då och nu", kommer ni ihåg?

15 december jullunch på restaurang Sjökanter

Januari, medlemsmöte (inte helt klart ännu)

23 februari Årsmöte

Lite info från Susanne Henningsson till er, kommer ha "drop in" på Senior Center, Målaregatan 22. Dessa datum i vår, torsdagar mellan kl.10-12.00, 18 jan, 22 feb, 21 mars, 18 april, 16 maj och 13 juni. Mvh Susanne Syn och hörselinstruktör

**SRF Lidköpings styrelse önskar alla en riktigt GOD JUL och ett GOTT NYTT FÖRENINGÅR och hoppas vi ses igen 2024.**

### **SRF Mariestad Töreboda Gullspång**

Torsdag 30 november ny aktivitet, vi träffas på Levins i Mariestad, fikar och provar shufflebord den som vill.

Återkommande träff sista torsdag i varje månad.

Fredag 8 december julbord och 30-årsfest på Mariestads golfrestaurang.

Torsdag 28 december Levins i Mariestad, medlemsträff.

Torsdag 25 januari Levins i Mariestad, medlemsträff.

Lördag 24 februari Årsmöte.

Torsdag 29 februari Levins medlemsträff.

Inbjudan kommer till våra aktiviteter i god tid med mer information.

### **SRF Skara-Götene**

Även årsmötet för nästa år 2024 är satt till den 28 februari.

Exakta tider och plats är inte riktigt fastställt än. Det kommer vi att skicka ut inbjudan längre fram.

En riktig God Jul och Gott Nytt År önskar

SRF:s styrelse Skara - Götene

### **SRF Skövde**

Vi startar år 2024 med upptakt på Bagaren den 9 januari kl.18.

Information om vårens aktiviteter och fika.

Läsecirkel tisdagar ojämna veckor på Bagaren kl.18 – 20.

Årsmöte den 9 mars.

Styrelsen önskar alla medlemmar en

God Jul och ett Gott NYTT År. Monica Aronsson ordförande

### **SRF Vara-Essunga-Grästorp**

Måndag den 11 december, klockan 15.00 har vi vår Julfest på Konditori Nordpolen i Vara. Inbjudan skickas ut i mejl och via brev till alla våra medlemmar.

Vi skall ha vårt årsmöte tisdag 27 februari kl.14. Alla medlemmar får information i mejl och post. Enligt önskemål kommer vi ha detta möte via telefon.

Lyssna gärna på Radio Syn torsdagar kl.19, via länk på hemsidan [www.radiosyn.se](http://www.radiosyn.se)

Önskar alla i hela SRF en riktigt god jul och gott nytt år.

Varma hälsningar från styrelsen genom Anita, Ordförande.



### **Egenremiss till Syncentralen**

För att få hjälp hos syncentralen kan du själv göra en egen remiss.

Antingen via e-post [syncentralen.skovde.hoh@vgregion.se](mailto:syncentralen.skovde.hoh@vgregion.se) eller ring 010-441 32 80 och muntligen be om en egen remiss.

### **Syncentralen i Skövde:**

Trädgårdsgatan 15D, plan 1, 541 30 Skövde

**Telefon:** 010-441 32 80 **Telefontider:** mån-tor. kl.08.00-09.30 och kl.13.00-14.00 fre. kl.10.00-12.00. Vi har även telefonsvarare som gäller 24 timmar/dygn. Vi kontaktar patienter som ringt upp och lämnat meddelande.

**Öppettider:** Mån – tors. kl.08.00-16.30, fre. kl.08 – 16.

**E-post:** [syncentralen.skovde.hoh@vgregion.se](mailto:syncentralen.skovde.hoh@vgregion.se)

Syncentralen har teleQ telefoni med chatt, video, sms och telefoni för att kommunicera på patientens villkor.

### **Nummerupplysning 118 400:**

Du som har bestående funktionsnedsättning/ synnedsättning kan få gratis nummerupplysning. På uppdrag av Post- och telestyrelsen driver Teleinfo denna tjänst. Du har rätt till 1000 samtal per år inom Sverige. För att kunna använda tjänsten kostnadsfritt måste du anmäla ditt telefonnummer till kundservice: 020-36 46 56, telefontidvardagar kl.08-17 eller e-post: [info@118400.se](mailto:info@118400.se). Tjänsten fungerar både för fast- och mobiltelefoni.

### **Västtrafik:**

Vid försening/synpunkter på din sjukresa

Har ingen transport kommit 10 minuter efter avtalad tid eller om du har synpunkter på din sjukresa kan du ringa via telefon 020-91 90 90. Välj knappval 3 för försenad transport och knappval 4.

Har man synpunkter på Västtrafik tåg/buss t.ex. utrop som inte fungerar eller busschaufför stänger av eller det kan vara mörkt på tåget, så man inte ser när man ska gå på tåget o.s.v. ring kundtjänst 0771 – 41 43 00. Öppettiderna är mån – fred. kl.06.00 - 22.00, lördag och söndag kl.8.00 -22.00.

### **Synskadades Stiftelse Skaraborg**

Synskadade som är i behov av ekonomiskt stöd på grund av låga inkomster kan söka bidrag från Synskadades Stiftelse Skaraborg. Bidraget kan omfatta en rad olika insatser och åtgärder som utifrån stiftelsens ändamål syftar till att förbättra situationen för synskadade, till exempel vård och behandling såsom tandvård, stöd till fritidsaktiviteter, rekreation med mera. Normalt beviljas inte bidrag för insatser som samhället ansvarar för. Krav för att erhålla bidrag är att din taxerade årsinkomst inte överstiger 208 000 kronor. Vi beviljar inte bidrag för redan gjorda aktiviteter/inköp och handläggningstiden kan variera mellan 1–3 månader. Inkomstuppgifter från Skatteverket ska alltid bifogas till ansökan. För ansökningsblankett och ytterligare information kontakta kansliet Skara tel. 0511-34 79 70 E-post: skaraborg@srf.nu

Det är beslutat att från och med år 2022 begränsa utbetalningsbelopp till 15 000 per person och år vid beviljade bidragsansökningar. Stiftelsens sammanträden under 2024 är i början av mars, juni, september och december. Då vet ni när ansökningar skall vara kansliet tillhanda!

### **Synskadades Vänner Skaraborg**

Till SRF Skaraborgs medlemmar. Synskadades Vänner Skaraborg har till uppgift att bl.a. försöka förbättra de synskadades villkor, såväl i socialt som kulturellt avseende genom hjälp och stöd till enskilda synskadade som synskadades organisationer. Vi vill informera Er om att det finns möjlighet att genom Synskadades Vänner Skaraborg söka bidrag till hjälpmedel direkt hänfört till synskadan. Vi kan också lämna bidrag till rekreationsresor och ledsagarhjälp. Din ansökan skickar du till:

**Synskadades Vänner Skaraborg**

**c/o Timo Alvila**

**Gnejsvägen 6**

**541 36 MARIESTAD**

**0705-75 75 42**

**[timo.alvila@gmail.com](mailto:timo.alvila@gmail.com)**

**Kontaktuppgifter kansliet:**

SRF Skaraborg Skaraborgsgatan 34 D, 532 30 Skara

Tel. 0511 - 34 79 70 växel

Tryck 1 för Britt

Tryck 2 för Lisa

Tryck 3 för Mia

eller vänta kvar om du inte vet vem du vill nå, så kopplas du till första lediga.

E-post: skaraborg@srf.nu

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

**Face Book:** Synskadades Riksförbund Skaraborg

***Vi vill väldigt gärna ha ditt manuskript till SKB Nytt nr 1, före 1 februari och den gäller för mars, april, och maj.***

*Gör ni resor, möten, annan verksamhet eller något annat kul, skriv gärna ner några rader och skicka det till kansliet till SKB Nytt, det är alltid trevligt och kan ge andra lokalföreningar tips om trevliga aktiviteter.*

***Julstängt 22 dec t.o.m. 7 jan 2024 och under tiden går det att nå Anita Andersson på mob. 076-171 43 63.***

*Från oss på kansliet och styrelsen vill vi önska er ALLA en riktigt GOD JUL och ett GOTT NYTT ÅR!*



**Figur 1 tomte med julklappssäck på ryggen åker snowboard nerför backen.**



**Synskadades  
Riksförbund**

Skaraborgsgatan 34 D  
532 30 Skara