**Synskadades Riksförbund**

**Gävleborgs län**

**X- Linsen**



**Nr 1 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](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 92 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 27 februari kl.12.00**

**Innehållsförteckning**

**Lokalföreningsnytt**

På gång i lokalföreningarna **3**

**Gästrikland**

SRF Gävle  **4**

SRF Västra Gästrikland **5**

**Hälsingland**

SRF Hudiksvall/Nordanstig  **6**

SRF Ljusdal  **7**

SRF Söderhamn **8**

**Distriktsinfo**

Ordförandehälsning **9**

Aktivitetslista **10**

"Blänkare" **11**

Dags att nominera **11**

Påverka SRF - Skriv en motion! **12**

Synskadades Vänner **12**

Referat från styrelsemöte **13**

**SRF Gävleborg 90 år**

Jubileumsinbjudan **15**

Har du kvar ditt gamla måttband??  **16**

**SRF Riks**

Barn och föräldraverksamhet 2025 **17**

**Övrigt**

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

Utställning – Punktskriften 200 år **18**

Boktips **20**

11 härliga barncitat **20**

Hjälpmedelstips **21**

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

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

**Lokalföreningsnytt**

**På gång i lokalföreningarna**

**Februari**

**18** Medlemsmöte, SRF Gävle

**19** Månadsträff, SRF Ljusdal

**23** Iggesundsrevy syntolkad, SRF Hudiksvall/Nordanstig

**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**

**03** 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**

**Årets första medlemsmöte**

SRF Gävle bjuder in sina medlemmar till årets första medlemsmöte 18 februari kl. 17 på Folkets hus i Gävle, lokal Kattfot som ligger 2 trappor upp.

Vi har bjudit in Sara Stenqvist från konsument Gävleborg.

Efter mötet serveras det kaffe och smörgås.

Anmälan senast **12 februari** till Agneta Hedman mail [agge.hedman@gmail.com](mailto:agge.hedman@gmail.com) eller telefon **026-61 04 40.**

Styrelsen

**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](mailto:christina.lundgren@srf.nu) så berättar jag mer.

Varmt välkomna

**Dags att skriva motioner!**

SRF Gävle genomför årsmöte den 15 mars och alla medlemmar i föreningen har möjlighet att lägga förslag till verksamhet eller andra ageranden för föreningen. Styrelsen vill ha din motion senast den **21 februari**, så att vi kan behandla den. Motionen och styrelsens yttrande över den, sänds ut med möteshandlingarna och diskuteras sedan vid årsmötet. **Motioner sänds till:** SRF Gävle, Södra Centralgatan 10,

802 50 Gävle. E-post: [gavle@srf.nu](mailto:gavle@srf.nu)

Styrelsen

**Annons SRF Gävles valberedning**

Vi i valberedningen vill ha förslag på styrelseledamöter, ordförande och övriga valbara poster inför årsmötet i mars.

Förslag kan lämnas till:

Lars Engberg, tfn: 070-301 62 69, e-post: [lars.engberg@srf.nu](mailto:lars.engberg@srf.nu) eller Sören Norman Tfn: 072-56 14 777 e-post: [soren.norman49@hotmail.com](mailto:soren.norman49@hotmail.com)

**Följande val skall förrättas vid årsmötet:**

Val av styrelse

- Ordförande 1 år

- 2 ledamöter på 2 år

- Fyllnadsval, en ledamot på ett år

Övriga val

- En Revisor 1 år

- En Revisorsersättare ett år

- Ombud till distriktets årsmöte

- 3 ersättare till distriktets årsmöte

- Ansvarig för medlemskontakterna 1 år

- 2 personer till kaffegruppen 1 år

- 2 informatörer 1 år

- En representant till distriktets valberedning

Vi vill ha in förslag från er senast den 23 februari.

Tack på förhand för er hjälp!

Lasse och Sören

**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**

En riktigt god fortsättning på 2025, tillönskas alla läsare av Linsen. SRF Hudiksvall Nordanstig kan börja med att rapportera från vår julfest 13 december. Vi blev 20 som smaskade gröt och lyssnade på sång och musik, framförd av Olle Grad och Lars Fältholm. På Medlemsmötet 24 januari, blev vi 15 medlemmar, samt Lars Engberg, som även han, fick ställa frågor till Per Almberg och chefen för biståndsenheten Stina Lunden Wallner om färdtjänsten. Därefter hölls lite rådgivande samtal inför vårt årsmöte, dessutom lite information om kommande verksamhet.

Vi påminner också om Iggesunds revyn **23/2, kl. 15:00,** dit vi är 12 anmälda. Biljettpriset 425 kr, vill vi få in via svisch på telefonnummer 070-481 68 66, alternativt på vårt plusgirokonto 432 00 77-3 minst en vecka i förväg.

Vi öppnar nu möjligheten för våra medlemmar att besöka vår lokal på Hyggesvägen 1, **tisdagar mellan klockan 13 och 15,** **jämna veckor** (4/2, 18/2, 4/3). Där det går att låna talböcker, fika, spela spel eller kort, samt surra med någon i styrelsen.

Det är nu även dags att anmäla sig till vårt Årsmöte **7 mars** klockan 15:00. till ca.18:00 Plats, SMK Hälsinges lokal, Ullsätersvägen 18. Anmälan före 28 feb, till Maudh Gårdsknappen på telefon **070 – 27 39 237**, eller via mejl, [maudh.gardsknappen@outlook.com](mailto:maudh.gardsknappen@outlook.com). Ange även då om ni vill få möteshandlingarna hemsända. Det bjuds efter sedvanliga mötesförhandlingar på smörgåstårta. Ingen kostnad. Välkommen hälsar

Ulf & Maudh

**Sagostund för vuxna**

Låt er svepas med då Elsie Bäcklund Sandberg tar er

med in i bokens underbara värld medan ni avnjuter

Elsies goda hembakta bröd och kaffe/te

Elsie läser 12/2 kl. 13, 12/3 kl. 13 och 8/4 kl. 13

Gratis ingen anmälan öppet för alla. Sagostunderna är alltid på Funktionsrätt, Stengatan 5 i Hudiksvall. Varmt välkomna

**Kallelse till årsmöte med SRF Hudiksvall/Nordanstig.**

Härmed kallas medlemmarna i SRF Hudiksvall/Nordanstig till årsmöte

Datum och tid: fredag **7 mars 2025, kl. 15:00 till ca 18:00.** Plats: SMK Hälsinges lokal, Ullsätersvägen 18, Hudiksvall.

Vid mötet presenteras verksamhetsberättelse med bokslut och revisionsberättelse, för godkännande av röstberättigade synskadade medlemmar. Det blir val av ny styrelse och funktionärer för kommande verksamhetsår, samt fastställande av verksamhetsplan och budget för år 2025.

Efter genomförda mötesförhandlingar, serveras smörgåstårta till samtliga deltagare. Anmälan göres senast **28 februari** till Maudh Gårdsknappen på telefon **070 – 27 39 237**, eller via mejl, [maudh.gardsknappen@outlook.com](mailto:maudh.gardsknappen@outlook.com).

De som vill få möteshandlingarna hemsända, meddelar detta senast i samband med anmälan.

Välkomna/styrelsen.

**SRF Ljusdal**

**Till medlemmarna i SRF Ljusdal**

Hej alla medlemmar!

Hoppas ni alla mår bra och stort tack för året som gått!

Här kommer lite information om vårens 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:**

**19 februari** Månadsträff

**19 mars** Årsmöte

**16 april** Månadsträff

**21 maj** Resa i Hälsingland  
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 till årsmöte**

SRF Ljusdal bjuder in sina medlemmar till årsmöte onsdagen den **19 mars** i Slottesalen, Hotellgatan 58 i Ljusdal

kl. **13.00-15.30.** Vi bjuder på lunch.

Anmälan sker till Inger Åström **070-360 87 61**

Sista anmälningsdag för årsmötet är onsdag den **6 mars.**

Varmt välkomna hälsar styrelsen

**SRF Söderhamn**

**SRF Söderhamns preliminära program våren 2025**

**25 03 08** Årsmöte Bestvestern Hotell

**25 04 05** Inbjudantill påsk tallrik från Södra Hälsinglands diabetesförening

**25 05 03** Bussresa till Pelargon museet

**25 05 31** Gökotta tillsammans med Södra Hälsinglands diabetesförening

**Kallelse till SRF Söderhamns årsmöte år 2025**

Tid: lördagen den **8/3 Kl. 14.00**

Plats: Best Western Hotell, Montörsbacken 4, Söderhamn

Efter de sedvanliga mötesförhandlingarna bjuder föreningen på mat. Årsmötet är gratis och anmälan och meddelande om allergi sker till: Anci tel. **070 – 647 98 79** senast den 3/3

Väl mött hälsar Styrelsen

**Distriktsinfo**

**Ordförandehälsning**

Så är det då nytt år och ljusare tider igen, det är så skönt tycker jag för nu längtar jag så efter vår och inte detta halkiga och snöiga väder som vi har. Just nu skiner solen i alla fall och det gör mig glad.

Vi närmar oss nu den tiden då alla ska ha sina årsmöten överallt, det är trevligt för jag ska försöka åka på några i alla fall och kanske jag träffar just dig där. Det är ju många beslut som ska fattas vid mötet och det är viktigt, men jag tycker också om att träffa er medlemmar.

Distriktets ska även vi har årsmöte den 12 april i Gävle och även där fatta kloka beslut m.m. Du som vill vara åhörare kan läsa mer om detta i nästa nummer.

Så på kvällen den 12 april firar vi vårt 90 års jubileum med pompa och ståt, med gäster som har berört föreningen på olika sätt, med trevligt program, bra underhållning, god mat och kanske någon överraskning m.m. Det vill ni inte missa. Läs mer i inbjudan som finns i tidningen.

Jag kommer så väl ihåg vårt 80 års firande, vilken trevlig fest det var och jag kände mig så stolt som ordförande för mitt fina distrikt och gör det än.

Till sist så hoppas jag att ni alla mår bra.

Ser positivt på ert liv och skrattar mycket.

För glädjen kan ingen ta ifrån oss hur eländigt man tycker att man har det. Glöm inte det.

Varma hälsningar till er alla från

Christina Lundgren

Ordförande i SRF Gävleborg

**Aktivitetslista**

**Februari**

**4** CWUX Vilken stiftelse kan du söka pengar ur, Teams.

**10–13** Lars Punktskriftslärare, Almåsa

**27** Styrelsemöte, Gävle

**27** Manusstopp X-Linsen

**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

**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

**"Blänkare"**

Den **1 mars** anordnas ännu en kursdag om medlemsrekryteringsfrågor.

Varje lokalförening har möjlighet att skicka fem deltagare till kursen, som är en uppföljande utbildning på den kurs som genomfördes i november 2024. Karin Hjalmarson, ordförande i SRF Stockholm Gotland, som har mycket stor kunskap om och erfarenhet av ämnet, kommer att medverka. Under kursen, som är kostnadsfri, kommer vi också att arbeta i grupper med hur vi i Gävleborg kan finna fler intresserade medlemmar. Kursen anordnas på Best Western Hotell i Söderhamn.

Om du är intresserad av ämnet och utbildningen, kontakta din lokalförening och anmäl ditt intresse dit.

Med förhoppning om en bra utbildning med många engagerade deltagare.

Arash, Jörgen, Christina och Lasse

**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](mailto:ulfn53@hotmail.com)

**Påverka SRF - Skriv en motion!**

Du som enskild medlem har goda möjligheter att påverka vad SRF skall göra, eller möjligen inte göra. Man kan skriva ett förslag, s.k. motion som tas upp av styrelsen och sedan diskuteras vid distriktets årsmöte i april. En motion skall helst vara kortfattad, innehålla en rubrik som berättar vilket ämne det gäller och gärna några s.k. att-satser, där man sammanfattar innehållet.

Om du vill skriva en motion skall den vara insänd till vårt kansli senast **19 februari**. Adress: **SRF Gävleborg,** **Södra Centralgatan 10, 802 50 Gävle**, eller via e-post

[gavleborg@srf.nu](mailto:gavleborg@srf.nu). Styrelsen är skyldig att ta upp alla motioner till behandling och lämna ett yttrande över dem, avslag eller bifall. Om du har ett förslag men är osäker på hur du skall uttrycka det, kan du kontakta ombudsman Lars Engberg

tfn: **070-301 62 69**, eller via e-post: [lars.engberg@srf.nu](mailto:lars.engberg@srf.nu)

Lycka till!

**Information från Synskadades Vänner i Gävleborg**

Hej, Jag hoppas att den första månaden 2025 har börjat bra för er. Här kommer information från SV, Synskadades Vänner.

Synskadades Vänner har sitt nästa styrelsemöte den **11 mars.** Vänligen skicka ansökan senast den 4 mars. Vi ser gärna att ni ansöker om medel till aktiviteter/projekt som rör barn och unga. Ansökningarna sändes till Liss-Britt Landén, Kaveldunsvägen 12, 806 36 Gävle. Alt. e-post: [liss.landen@gmail.com](mailto:liss.landen@gmail.com)

Synskadades Vänner har årsmöte den **5 april.** Årsmötet blir i Gävle. Tid och plats återkommer vi till senare.

Vänligen

Anne Charlotte Olofsson, v.ordf.

**Referat från styrelsemöte 2024 12 11**

SRF Gävleborgs styrelse genomförde sitt sista möte för året den 11/12 hemma hos Mona Olsson i Sandviken. Christina, distriktets ordförande hälsade välkommen och konstaterade att en ledamot lämnat återbud till följd av sjukdom, vilket innebar att Margareta Lindberg fick rösträtt under mötet.

En lägesrapport för perioden fram till den 4 november, med vissa kompletteringar från kassören, lämnades om förbundets ekonomi. Förbundets styrelsearvoden och ersättningar till ledamöter i de olika arbetsgrupperna diskuterades.

Beträffande personal och kansli nämnde Lars att det varit lugnt. Han har även fått sitt skärmläsningsprogram Jaws uppdaterat. Christina berättade att hon varit på en kurs för administratörer den 18–20 november på Almåsa havshotell. Nästa kurs blir i juni nästa år,

Punkten fyllnadsval var föranledd av att ledamoten Emma Wahlström lämnat sitt uppdrag i styrelsen och alla övriga uppdrag för distriktet. Kent Forsmark Larsson beviljas attesträtt för distriktets räkning. Kent blir också distriktets företrädare i Centrala Samverkansgruppen. Vidare har Ann-Margreth Wennersten sagt upp sin plats som ersättare i Länets funktionsrättsråd, där Jörgen är ordinarie representant. Beslutades att Kent går in som ersättare i stället.

Under punkten rapporten från arbetsgrupper och lokalföreningar, kunde konstateras att arbetsgruppen för SRF Gävleborgs 90-årsjubileum, där Christina, Lars och Margareta ingår hade ett telefonmöte i november och nästa möte med gruppen blir i januari 2025. Bestämdes att en utställning av gamla hjälpmedel kommer att visas. Genom en annons i X Linsen uppmanas medlemmar att låna ut hjälpmedel för detta.

Styrelsen beslutade också att ge Jörgen och Lars i uppdrag att formulera frågor om tillgängligheten till det digitala mötesforumet Microsoft Teams att ställas till lokalföreningarna, för att kunna förverkliga den motion som antogs av årsmötet 2024.

En temadag om medlemsrekryteringsfrågor genomfördes på hotell Strandpiren i Hudiksvall 9 november. Monika Fredriksson och Eva Söderström från SRF Västmanland höll i kursen. Halvårsmötet genomfördes 16 november i Söderhamn med Anci Lundström som ordförande, p g a att det var svårigheter att få någon att vara ordförande för mötet. Mötet inleddes med en tyst minut till minne av Kristina Olsson, Hudiksvall, som nyligen avlidit.

Region Gävleborg. Jörgen har varit på möte med länets funktionsrättsråd.

Under rubriken regionalt samarbete kan nämnas att ordföranden inom region CWUX haft möte via Teams den 27 november. Nästa ordförandemöte med information om synskadearbetet i Europa, äger rum den 19 mars i Gävle.

En arbetsgrupp har bildats med Lars och Mona för en regional temadag om punktskriften. Lena Nisula-Wester, ansvarig för, punktskriftsfrågor vid Riksförbundet, skall tillfrågas om möjlighet att närvara under dagen.

SRF-distrikten Uppsala, Gävleborg och Västernorrland, planerar tillsammans ett medlemsforum på Hotell Scandic Gävle Väst helgen 16–18 maj.

En uppföljningsdag om medlemsrekrytering genomförs i Söderhamn i början av 2025.

Christina avslutade mötet med att tacka Mona för att vi fått komma till hennes fint juldekorerade hem. Hon delade ut en varsin julklapp till ledamöterna, som sedan fick njuta av en härlig och god måltid.

Nästa styrelsemöte äger rum den 23 januari 2025 på Folkets hus i Gävle.

**En bild som visar hjärta, kreativitet

Automatiskt genererad beskrivning**

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 gemoförs 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](mailto: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](mailto: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](mailto:gavleborg@srf.nu)

Hälsningar jubileumsgruppen

****

**SRF Riks**

**Barn och föräldraverksamhet 2025**

Synskadades Riksförbund har många saker på gång för barn och familjer. Nedan följer lite exempel på vad som finns. Om du vill ha det stora dokumentet så hör av dig till distriktet på tel. 026-61 05 54 eller [christina.lundgren@srf.nu](mailto:christina.lundgren@srf.nu)

SRF:s lägerverksamhet, digital föreläsning, föräldraträffar

syskonträff, ridläger, sommarläger , en dag på SRF:s sommarläger, punktglädje för barn och föräldrar, Kulturläger SRF:s kontaktnät för barn och ungdomar, SRF:s kontaktföräldrar, nytt studiematerial om kroppsspråk

Christina Lundgren

**Övrigt**

**Tema: Om Krisen eller Kriget Kommer**

Årets tema är från broschyren Om Krisen eller Kriget kommer som Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) har givit ut.

Denna har skickats ut till alla hushåll i Sverige. Den kan även beställas på punktskrift, annat språk, lätt svenska, att lyssna på eller teckenspråk.

**Punktskrift:**

Telefon: 040-653 27 20

E-post: [punktskrift@mtm.se](mailto:punktskrift@mtm.se)

**Lyssna:**

Finns att ladda ner på biblioteket, Legimus

Lyssna på ljudfiler på MSBs hemsida

**Viktiga telefonnummer**

* 112, Akut nödsituation – ambulans, räddningstjänst och polis.
* 114 14, Om du vill kontakta polisen och det inte är bråttom.
* 113 13, Få eller lämna information om allvarliga olyckor och kriser.
* 1177, Rådgivning om du är sjuk eller har skadat dig.

**Mer information**

* MSB.se, Om beredskap för kris och krig, filmer, övningar och utbildningar från Myndigheten för samhällsskydd och beredskap.
* Forsvarsmakten.se, Om det militära försvaret av Sverige och allierade.
* Krisinformation.se, Samlad information om kris och krig från svenska myndigheter.
* Lilla.krisinformation.se, För barn och unga om kris och krig

**Utställning – Punktskriften 200 ÅR**

2025 är det 200 år sedan Loui Brailles utvecklade punktskriften för synskadade och blinda.

Vi är några konstnärer från SKKF (Synskadade Konstnärers och Konsthantverkares Förening) som tillsammans gjort en utställning i form av punktalfabetet. Det är 30 st. 20x20 cm stora tavlor med en punktbokstav och en bild på varje tavla. Idén fick vi från de alfabeten som ofta sitter i klassrummen som har en bokstav och en bild som motsvarar bokstaven. Tavlorna är taktila och gjorda för att man ska kunna känna på dem.

Utställningen har precis börjat sin resa runt Sverige. Den finns på några bibliotek häromkring de närmaste veckorna.

Vecka 6–7: Österfärnebo bibliotek

Vecka 8–9: Sandvikens bibliotek

Tisdag **25/2 kl. 15.00** kommer det att vara en miniföreläsning om Loui Braille och punktskriftens historia och en liten workshop med punktskriftspyssel och möjlighet att prova på att skriva punktskrift.

I juli och augusti har SRF Dalarna/Värmland bokat utställningen och under några veckor i september är den bokad av SRF Uppsala. Mer info om var kommer i något av de kommande numren av X-Linsen.

Mona Olsson

En bild som visar gräs, reptil, mark, utomhus

Automatiskt genererad beskrivning

En bild som visar inomhus

Automatiskt genererad beskrivning

**Boktips**

**Hasse Alfredson: En sån man som ritar och berättar**

**Av Kalle Lind**

Den stora biografin om Hasse, från barndomen, till lundaspex. Sedan med Tage Danielsson i Sveriges Radio och skapandet av AB Svenska Ord. Genom revyer, böcker upp och nergång får vi lära känna Hasse Alfredson.

**Varje dag en fest**

**Av Hasse Alfredson och Kim Meurling**

En kokbok med mat och historiska händelser under årets alla dagar. Recepten är inte vanliga recept, du bör veta lite om recept eller leta fram en receptbok. Inga exakta mått, bara vilka ingredienser som ingår.

**Åtta glas: Berättelser för nöjes skull**

**Av Hans Alfredson, Niklas Rådström, Stig Claesson, Gunnar Harding, Claes Hylinger, Erland Josephson, Jacques Werup, Klas Östergren**

En dyster höstdag 1989 bestämde sig Hasse och några vänner att äta något gott tillsammans och berätta historier. Sällskapet döptes till 8 glas och träffades 15 gånger under nio år. Ämnena på berättelserna varierade och de är nedskrivna i denna bok.

Sören Lundkvist

**11 härliga barncitat**

1. Hönan lägger ägg. Grisen lägger korv.

2. Jag blir aldrig trött på farmor, men det blir farfar.

3. När tvättmedlet kommer ut i havet blir det bubblor som fiskarna tycker är roliga att leka med.

4. Svampar växer på fuktiga ställen. Det är därför dom ser ut som paraplyer.

5. Kroppen består av 90% vatten, 2% ben och kött, och naglar efter behov.

6. När jag blir gammal vill jag vara precis som min pappa, fast inte med så mycket hår överallt.

7. Tjejer har långt hår, för att man ska kunna bli kär i dem.

8. Om man öppnar ögonen och det är alldeles svart, då är man medvetslös.

9. En kropp är nått som slutar i skorna.

10. Blåbär är jättegott, för det är sylt i dom.

11. På sushi tycker jag mest om den där gröna röran. Jag tycker om att gråta av starkhet.

**Hjälpmedelstips**

**En ny talande armbandsklocka**

Iris Hjälpmedel kommer under mars att presentera en helt ny svensktalande armbandsklocka. Den är tillverkad i Sverige, har justerbar volym och kommer att tåla vattenstänk och fukt. Klockan kommer att heta Iris TimeTalk och den kommer att vara CE-märkt enl. MDR klass 1. Hållbarhet har varit en viktig röd tråd i hela tillverkningsprocessen och därför kommer den exempelvis att vara återuppladdningsbar och inte batteridriven. Priset kommer att ligga på ca 4000 kr. Vill du veta mer eller vara först med en beställning är du välkommen att eposta [info@irishjalpmedel.se](mailto:info@irishjalpmedel.se)

För ytterligare information, kontakta Iris Hjälpmedel på

Tel: **08-39 94 00** [www.irishjalpmedel.se](http://www.irishjalpmedel.se)

En bild som visar ur, pryl

Automatiskt genererad beskrivning

**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**