**Synskadades Riksförbund**

**Gävleborgs län**

**X- Linsen**



**Nr 6 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 28 augusti kl.12.00**

**Innehållsförteckning**

**Lokalföreningsnytt**

På gång i lokalföreningarna **3**

**Gästrikland**

SRF Gävle **3**

SRF Västra Gästrikland **4**

**Hälsingland**

SRF Hudiksvall/Nordanstig **6**

**Distriktsinfo**

Aktivitetslista **7**

Utbildningsdag kommunala samrådsgrupper **8**

Verksamhet 2026 **9**

Sökes: Ledamöter till valberedning **10**

Referat från styrelsemöte **11**

**Region Gävleborg**

Mötesreferat från LFR **13**

**CWUX Nytt**

Inbjudan till temadag punktskrift **14**

**Nytt från CYX**

Inbjudan till Medlemsforum **15**

**SRF Riks**

Referat: US 50 år **17**

**Övrigt**

Tema: Om Krisen eller Kriget Kommer **19**

Ny ljudfunktion i betalterminaler **20**

Roliga historier **20**

Träningstips **21**

Regler för er som skickar in till X-Linsen **24**

Bidra gärna till SRF:s verksamhet **25**

**Lokalföreningsnytt**

**På gång i lokalföreningarna**

**Augusti**

**19** Middag, SRF Västra Gästrikland

**29** Surströmming, SRF Hudiksvall/Nordanstig

**September**

**11** Höstresa, SRF Västra Gästrikland

**23** Medlemsmöte, SRF Gävle

**26** Medlemsmöte, SRF Hudiksvall/Nordanstig

**Oktober**

**XX** Kanonholmen,SRF Söderhamn

**25** Höstfest, SRF Gävle

**November**

**XX** Medlemsmöte, SRF Söderhamn

**18** Halvårsmöte, SRF Gävle

**December**

**6** Julfest, SRF Gävle

**14** Julbord, SRF Söderhamn

**Gästrikland**

**SRF Gävle**

**Ändring av telefonnummer**

Från och med oktober i år så försvinner SRF Gävles fasta telefonnummer 026-61 04 40 och då kan du bara nå vår förening på mobilnummer: **070-530 25 78**

Christina Lundgren

Ordförande

**Inbjudan till medlemsmöte**

Den **23 september kl. 16.00** är det dags för höstens första medlemsmöte. Mötet hålls på Folkets hus, Södra Centralgatan 10 i Gävle, lokal meddelas i nästa nummer.

Vi kommer att ha ett föreningsmöte, fika med kaffe/te och smörgås samt ett tema för kvällen som vi kommer att skriva mer om i nästa nummer av medlemstidningen.

För frågor ring Cailin Laing på telefon **070-530 25 78** eller mail[srfgavle@cailin.se](mailto:srfgavle@cailin.se)

Styrelsen

**Cirkelverksamhet**

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

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**

Hej medlem i SRF Västra Gästrikland

Här kommer 2 stycken inbjudan till aktiviteter.

**Inbjudan 1**

**SRF Västra Gästrikland** inbjuder dig till Högbo bruk den

**19 augusti.** Vi startar kl. 15.00 med en guidad rundvandring då vi besöker hantverkarna så som glasbruket, smedjan m.m. och butiken som säljer närproducerade produkter. Dagen höjdpunkt är att vi äter en 3 rätters middag kl. 17.00 på Högbo brukshotell.

Aktiviteten är kostnadsfri. Anmäl dig senast **12 augusti** till

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

Du hälsas varmt välkommen styrelsen.

**Inbjudan 2**

**SRF Västra Gästrikland** inbjuder dig och **Gävleföreningen** till höstresa **11 september** till Drottningholms slott och Iris hjälpmedelsbutik i Stockholm.

Avresa från Plangården, Plangatan 11 Sandviken kl. 07.40. Avresa Gävle kl. 08.10 från Busstation/resecentrum Gävle.

Vi besöker först Iris Hjälpmedelsbutik där vi får se de senaste syntekniska hjälpmedlen, där blir det också bussfika. Resan går vidare till Drottningholm där vi äter lunch på restaurang Karamellan där det bjuds på ugnsbakad lax med hollandaisesås, färskpotatis och säsongens primörer. Efter lunch besöker vi Drottningholms Slott. På hemresan stannar vi och fikar på kafé Syltkrukan i Månkarbo.

Åter Gävle 19.10 och Sandviken 19.30. Resan är kostnadsfri.

Anmäl dig senast **19 augusti** till Jan-Åke Mood **070-201 90 85**

Du hälsas varmt välkommen styrelsen.

**Taktila ledstråket Hyttgatan i Sandviken**

Den **21 juli till den 24 dec 2025** kommer det att pågå ett takbyte på en fastighet på Hyttgatan/Köpmangatan i Sandviken. På Hyttgatan (enkelriktad gågata) kommer det taktila ledstråket att påverkas. Detta på grund av att fordonstrafik så som varutransporter, räddningstjänsten m.m. flyttas tillfälligt till den västra sidan under denna period. Byggställningen som byggs på den östra sidan av Hyttgatan tar så mycket plats att räddningstjänst och varutransporter ej kan passera.

Taktila stråket kommer att kunna användas, dock måste man vara beredd på fordonstrafik. Dessa ska enligt lag hålla gångfart som hastighet när de kör på en gågata.

På Köpmangatan ska inte byggställningen nå ut så långt att den blockerar ledstråket. Sprid gärna detta till era medlemmar och övriga som är i behov av informationen. Är det något annat vi från kommunen kan göra kring detta så hör gärna av er.

Med vänliga hälsningar,

Andreas Fahlcrantz

Trafikingenjör

Sandvikens kommun

Tekniska kontoret

Medborgarservice: 026 - 24 00 00

**Hälsingland**

**SRF Hudiksvall/Nordanstig**

Vi börjar med en liten rapport från försommarens busstur. Den gick av stapeln 25 juni. Resan startade från Stengatan 5 i Hudiksvall med 21 deltagare. Vi for längs Norrbovägen förbi Bjuråker, sedan via Svågadalen till Gröntjärn. Där serverades kaffe med otroligt goda smörgåsar från Matbiten. Efter cirka

45 minuters rast reste vi vidare över Ljusdal och Los till Gammelgården i Fågelsjö. Där serverades vi god lunch. Mätta och belåtna reste vi hem över via Rosenhills sommarcafé i Ljusdal. Vi var första gästerna för säsongen 2025. Det firade Rosenhills personal med att bjuda oss en himmelskt god somrig jordgubbstårta. Ett flertal av oss passade på att köpa med lite blomster/tomatplantor till våra balkonger. Fina minnen att ha från en toppenbra dag.

Höstens verksamhet i **SRF Hudiksvall/ Nordanstig** startar fredag **29 augusti, klockan 14:00 med** Suringfest i Funktionsrätts lokal på Stengatan 5, Hudiksvall. Pris 100 kr som inbetalas på postgiro **432 00 77-3** i samband med anmälan till Maudh Gårdsknappen på telefon **070 – 27 39 237**, senast **22/8.**

Fredag **19 sept.** ska vi försöka medverka på Äldre-dagen i Nordanstig. Då samlas olika Äldre- & Funktionshinders-föreningar vid Hagängsgården i Harmånger från klockan 11 till 15. Dagen som är en del av Hälsoveckan, har temat Hjärta, Jakt & gemenskap.

Vi påminner även om nästkommande medlemsmöte, som blir fredag **26 sept. kl. 15:00** på Patricia, Lastagegatan 9 Hudiksvall. Då har vi ambitionen att locka någon från Apoteket, att komma på besök. Så klura på frågor ni vill ställa om mediciner, nya högkostnadskort, apidosmediciner. Glöm inte att anmäla er absolut senast en vecka före till Maudh Gårdsknappen telefon **070-273 92 37**. Måndag den

22 september beställer hon antalet kaffe med smörgås.

Onsdag **1 oktober** **klockan 10 till 18,** är det öppet hus i Funktionsrätts lokal, Stengatan 5. Där kommer vi att medverka, tillsammans med många andra Handikapp-föreningar.

Mer information kring detta och även om riksförbundets färdtjänstkampanj kan ni läsa i kommande nummer.

Sensommarhälsningar från Ulf & Maudh

**Distriktsinfo**

**Aktivitetslista**

**Augusti**

**5** Arbetsutskott,Synskadades Vänner

**11** Kansliet öppnar igen efter semestern

**19** Styrelsemöte, Gävle

**27** Lokal funktionärsutbildning, Hudiksvall

**28** Manusstopp X-Linsen

**30** CWUX temadag punktskriftsfrågor, Gävle

**September**

**12–14** Arbetsgivarkonferens, Almåsa

**16** Styrelsemöte,Synskadades Vänner

**18** Utbildningsdag kommunala samrådsgrupper, Gävle

**24** CWUX Ordförandekonferens, Borlänge

**25** Manusstopp X-Linsen

**Oktober**

**3–5** CYX Medlemsforum, Gävle

**7** Styrelsemöte, Gävle

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

**17** Organisationsråd, Almåsa

**17–19** DOFS, Almåsa

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

**24–26** Funktionärsutbildning, SRF Riks, Almåsa

**30** Manusstopp X-Linsen

**November**

**4** Styrelsemöte,Synskadades Vänner

**10–12** Utbildning Ombudsmän, Almåsa

**15** Distriktets halvårsmöte, Söderhamn

**26** CWUX Ordförandekonferens, teams

**27** Manusstopp X-Linsen

**December**

**10** Styrelsemöte, Gävle

**10** Styrelsemöte, Synskadades Vänner

**Inbjudan till utbildningsdag för ledamöter i kommunala samråd**

I de flesta kommuner finns samrådsgrupper med företrädare för olika funktionsrättsorganisationer och kommunpolitiker. Sådana samråd finns också i vårt län

En utbildningsdag för alla er ledamöter i olika samrådsgrupper genomförs enligt följande:

**Datum:** torsdag 18 september

**Tid:** 09:30 till cirka 16

**Plats:** Folkets hus, Södra Centralgatan 10 Gävle, lokal Drejaren.

Under dagen kommer vi att fördjupa oss i några av SRF:s plattformar, mer riktlinjer om hur förbundet ställer sig i frågor kring bland annat fysisk miljö. Det kommer också att bli tid för erfarenhetsutbyte. Vi kommer även att diskutera vilka skyldigheter och uppgifter de olika samråden har.

Kursen är kostnadsfri och ersättning för reseutlägg utgår i efterhand mot uppvisande av kvitton. Det går även att få ersättning för förlorad arbetsinkomst mot uppvisande av intyg från berörd arbetsgivare, med uppgift om lönekostnad.

För- och eftermiddagskaffe och lunch ingår i kursen.

Anmälan sker till SRF Gävleborgs kansli, Södra Centralgatan 10, 802 50 Gävle,

E-post: [gavleborg@srf.nu](mailto:gavleborg@srf.nu) Tfn: **026-61 05 54**

Sista anmälningsdag är **5 september**

Om du har frågor 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!

Christina, Kent och Lasse

**Välkommen med dina förslag till verksamhet 2026**

Det återstår fortfarande en hel del av år 2025, men det är ändå dags att börja tänka på nästa år.

SRF Gävleborg, ditt distrikt, vill gärna veta vad du tycker att vi skall ägna oss åt under nästa år, så lämna gärna dina förslag!

I år vill styrelsen gärna ha förslag från alla medlemmar. Lokalföreningars medlemsmöten och styrelser är naturligtvis också varmt välkomna att lämna idéer till nästa års verksamhet.

När vi samlat in alla tips och synpunkter kommer styrelsen att läsa igenom, stöta och blöta förslagen, för att komma med ett förslag till plan. Sedan är det ni medlemmar, som beslutar om planen vid halvårsmötet. Styrelsen kommer att behandla förslagen vid sitt sammanträde i början av oktober och halvårsmötet äger rum 15 november.

Det kan vara förslag till helt nya aktiviteter som aldrig genomförts, eller något som tidigare arrangerats och som gärna kan dyka upp igen. Alla förslag är välkomna, men de förslag som är genomtänkta och möjliga att genomföra, har större chans att ingå i verksamhetsplanen.

Lämna dina förslag till vårt kansli via e-post: [gavleborg@srf.nu](mailto:gavleborg@srf.nu) på telefon: **026-61 05 54** eller med ett gammalt hederligt brev på adress: SRF Gävleborg, Södra Centralgatan 10, 802 50 Gävle

**Obs!** Det går också bra att lämna förslagen i punktskrift.

Vi behöver få in dina förslag senast **22 september**, för att kunna bereda dem och upprätta en verksamhetsplan.

Om du har frågor, kontakta ombudsman Lars Engberg

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

Varmt tack på förhand!

Styrelsen genom

Christina Lundgren

Ordförande

**Ett ganska svårt, men väldigt viktigt uppdrag...**

SRF Gävleborg efterlyser någon/några som är intresserade av att ingå i distriktets valberedning.

Vad gör då egentligen en valberedning?

Ur stadgarna:

- Årsmötet ska tillsätta en valberedning.

Valberedningen ska förbereda val till ordförande, styrelseledamöter, revisorer samt aktuella år val av ombud och ersättare till riksförbundets kongress.

- Valberedningen ska aktivt samla in nomineringar av kandidater, utröna att de nominerade samtycker till kandidaturen samt tillse att kandidaturen inte strider mot stadgarna.

- Enskild medlem och lokalförening äger rätt att nominera kandidater.

- Valberedningen ska sammanställa en rapport där det framgår vilka kandidater som finns samt meddela valberedningens beslutsförslag för respektive post. Inför varje val ska redovisas vilka som kandiderar till posten och vem/vilka valberedningen förordar. Denna rapport ska sändas ut tillsammans med övriga handlingar inför mötet.

- Valberedningen skall även upprätta förslag till arvoden för styrelse och övriga funktionärer, som föreläggs halvårsmötet för beslut.

Två ledamöter till valberedningen utsågs av distriktets årsmöte i april. Minst en ytterligare ledamot bör ingå. Årsmötet uppdrog därför till distriktsstyrelsen att finna ytterligare personer till valberedningen.

Du som är intresserad av uppdraget, anmäl detta snarast möjligt till distriktets kansli.

**Adress:** SRF Gävleborg, Södra Centralgatan 10 802 50 Gävle

**Tfn:** 026-61 05 54

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

Om du har frågor kontakta ombudsman Lars Engberg,

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

Distriktsstyrelsen

**Referat från styrelsemöte med SRF Gävleborg**

Christina hälsade välkommen till vårens sista styrelsemöte samt konstaterade att en ordinarie och båda ersättarna hade anmält förhinder.

Kent fick en gratulation i efterskott.

Kent utsågs att justera dagens protokoll.

Under ekonomisk rapportering konstaterades att vi har god ekonomi.

Christina har varit på administrativ utbildning och fick även möjlighet att utbyta erfarenheter med andra kanslister. Christina har även fått en utbildning av Prisma. I september blir det en arbetsgivarutbildning som Christina ska vara med på.

Lars har varit på punktskriftskurs på Almåsa i slutet på maj. Lars jobbar på med rapporter och referat.

Kansliet kommer att vara stängt under Lars semester v 29–32.

Christina informerade om höstens utbildningar, bl.a. en funkisutbildning.

Diskussion kring en påannons från SRF som söker intresserade medlemmar som vill vara med och forma framtidens jämställdhets- och likabehandlingsarbete inom SRF.

Christina informerade om Prismas behörigheter och funktioner.

Diskussion kring uttalande till riksdagsledamöterna kring att högkostnadsskyddet för medicin höjts.

Arash informerade om brukarrådets möte på syncentralen.

Information från mötet med X-Trafik inför kommande upphandling om färdtjänsten som Christina, Kent och Mona varit med på.

Christina informerade om senaste organisationsrådets möte och diskussionen kring nyvalet av ledamöter.

Lasse har varit med på ett Teams-möte om vuxenstuderande och punktskrift. Han sammanfattade hur situationen för studenter med synnedsättning ser ut.

Anmälningar till punktskriftsdagen har börjat komma in. Lasse informerade lite om upplägget för dagen.

Annons i X-Linsen om medlemsforumet i oktober som går av stapeln 3-5 oktober. Sprid.

Halvårsmötet i november blir på Best Western i Söderhamn.

Diskussion kring sociala medier och hur det fungerar för personer med synnedsättning.

Christina avslutade med att önska alla en trevlig sommar och på återseende till hösten.

****

Mona Olsson

**Region Gävleborg**

**Möte med Länets Funktionsrättsråd**

Den 15 maj genomförde Länets Funktionsrättsråd sitt andra möte för året. Mötet, som anordnades på Region Gävleborgs kontor på Rektorsgatan i Gävle, samlade 12 deltagare, varav fyra deltog via länk. Förutom SRF fanns Pensionärsrådet och Funktionsrätt Gävleborg företrädda.

Rådets ordförande, Alexander Hägg från Region Gävleborg, inledde mötet med att berätta om dagens agenda och vilka olika personer som var inbjudna för att föredra dagens ärenden.

Stabschef Viktor Lander inledde med att berätta om planeringen inför sommarens semestrar. Han gjorde bedömningen att det kommer att fungera, även i händelse av höga sjukskrivningstal.

Inkörningsproblemen med det nya journalsystemet Cosmic fortsätter, med långsammare ärendehantering som följd.

Han berättade också om de s.k. mellanvårdsplatser som finns, för att slussa ut färdigbehandlade patienter från sjukhusvistelse till hemmet. Slutligen konstaterade han att arbetet med bolagisering av alla länets hälsocentraler går vidare, trots skarp kritik från oppositionen.

Elisabet Sundgren från Region Gävleborg, berättade om de omfattande ombyggnationerna vid Gävle Sjukhus. En ny helikopterplatta kommet att byggas på taket. Vidare kommer nya salar för operationer att färdigställas. Hon berättade också att bassängen vid Södertulls Sjukhus är ur funktion och att det är osäkert när verksamheten kan komma i gång.

Johan Sörensen regionens fastighetsdirektör, berättade att innehavet av fastigheter omfattar 45 000 kvadratmeter. Under året kommer översyn av rutiner för brandsäkerhet att ses över och förbättras.

Monica Westlund, enhetschef vid X-trafik, var dagens sista föredragande. Hon berättade om upphandling av färdtjänst för länet som har inletts. Ett nytt avtal träder i kraft 2028. Möten med brukarorganisationerna arrangeras under maj, för att fånga upp synpunkter från dem.

Ett problem finns med anställda inom färdtjänsten som inte uppfyller nuvarande riktlinjer. De som anställs numera genomgår omfattande undersökningar, men så skedde inte alltid tidigare. Det innebär problem med en del medarbetare som varit anställda länge.

Under punkten övriga frågor diskuterades företeelsen SMS-livräddarna, där frivilliga länsmedborgare kan anmäla sig för att rädda sjuka och utsatta människor. Denna funktion finns inte nämnd på regionens hemsida vilket kritiserades av mötesdeltagarna.

Nästa möte med länets funktionsrättsråd äger rum 9 oktober.

Kent Forsmark Larsson

**CWUX Nytt**

**C**=SRF Uppsala län **W**=SRF Dalarna **U**=SRF Västmanland **X**=SRF Gävleborg

**Punktskrift i Gävle 30 augusti**

I år är det precis 200 år sedan den 16-årige fransmannen Louis Braille, presenterade punktskriften, ett skrivsystem med sex punkter. Hans skrivsystem, som inte förändrats särskilt mycket, används fortfarande i hela världen.

För att uppmärksamma detta, inbjuder vi i Region CWUX Gävleborg, Dalarna, Västmanlands och Uppsala län till en temadag enligt följande:

**Datum:** lördag 30 augusti

**Tid:** kl.10:30 till16:30

**Plats:** Folkets hus, Södra Centralgatan 10 i Gävle

Under dagen kommer vi att få möjlighet att både läsa och skriva punktskrift. Kunniga människor med olika infallsvinklar på ämnet, kommer att berätta och demonstrera hur punktskriften kan användas.

Under dagen kommer vi också att få bekanta oss med den utställning som SKKF, (Synskadade Konstnärers och Konsthantverkares Förening) skapat för jubileumsåret.

Resor bekostas i vanlig ordning av varje distrikt.

Anmälan till SRF Gävleborgs kansli tfn: **026-61 05 54** eller via e-post: [gavleborg@srf.nu](mailto:gavleborg@srf.nu) senast **18 augusti.**

Alla intresserade inbjuds till dagen som är kostnadsfri. SRF Gävleborg bjuder på lunch, för- och eftermiddagskaffe.

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

Väl mött i augusti hälsar Mona och Lasse

**Nytt från CYX**

**C**=SRF Uppsala län **Y**=SRF Västernorrland **X**=SRF Gävleborg

**Inbjudan till medlemsforum**

Synskadades Riksförbunds distrikt i Gävleborg, Uppsala län och Västernorrland

Den **3 – 5 oktober 2025** bjuder SRF Gävleborg, SRF Uppsala län och SRF Västernorrland in till ett gemensamt forum, på hotell Scandic Väst i Gävle.

Se bifogat program för innehåll vid forumet nedan.

**Avgift:**

Del i dubbelrum kostar 500 kr. För den som önskar enkelrum landar kostnaden på 1000 kr. Vi uppmanar alla att ta med en vän! Enkelrumstillägget gäller alla, för så vitt att man inte, genom styrkande med läkarintyg, kan leda i bevis att man inte kan dela rum med någon. Vi vill göra er uppmärksamma på att kost och logi är kraftfullt subventionerad.

**Anmälan**

Sista anmälningsdag är den **29 augusti** och skall inkomma till SRF Gävleborgs kansli på telefon: **026-61 05 54** eller via

e-post: [gavleborg@srf.nu](mailto:gavleborg@srf.nu)

Du kan även vända dig till kansliet om du har frågor om medlemsforumet.

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.

Vi ses i Gävle, hälsar den gemensamma planeringsgruppen!

**Program för medlemsforum, 3 – 5 oktober 2025**

**OBS:** Någon liten detalj kan komma att ändras.

**Fredag, 3 oktober**

16.00. Ankomst och inkvartering

17.00. Middag

19.00. Samling och invigning av medlemsforum. Underhållning av och med Jacke Sjödin

**Lördag, 4 oktober**

07.30. Frukost

09.00. De olika stationerna startar, det vill säga: Insyns produktvisning, kreativt skrivande, luffarslöjd, podcastproduktion, utställning av hantverksprodukter samt ett pass där vi får kunskap om enklare vardagsmakeup och hårstyling både i teori och praktik, tillsammans med frisörer som hjälper att styla dem som vill under passet

12.30. Lunch

14.00. Föredrag av Insyn och Parasportförbundet (precisa tider återkommer vi till)

17.00. Slut för dagen

18.30. Middag

**Söndag, 5 oktober**

07.30. Frukost

09.00. Färdtjänstkampanj, inledning och presentation kring upplägg

09.30. Diskussion i mindre grupper kring kampanjen

10.00. Fika

10.30. Fortsatta gruppdiskussioner

11.00. Sammanfattning i storgrupp samt avslutning

12.00. Lunch och hemfärd

**SRF Riks**

**US 50 år**

Riksorganisationen Unga med Synnedsättning, US, fyller 50 år i år. Det var i mars 1975 som engagerade synskadade ungdomar bestämde sig för att bilda en förening som kunde driva ungdomsfrågor, på ett mer aktivt sätt än vad dåvarande DBF, De Blindas Förening, gjorde.

US var från början en sektion av SRF, men 1983 valde de att bli en självständig organisation.

Den 27 juni var det så dags för ett ståtligt jubileumsfirande. Firandet var del av ett läger för medlemmarna som genomfördes på Almåsa Havshotell under hela vecka 26.

US ordförande Mattias Winsa, hälsade alla närvarande, medlemmar, inbjudna gäster och externa talare, välkomna till festen. Journalisten Anna Bergholtz fungerade som konferencier under högtidligheterna. Peter Tjernberg, ledamot av SRF:s förbundsstyrelse, berättade om den minnesbok, om US som han författat. Boken har titeln "Vi gjorde det själva" och finns inläst som ljudbok av skådespelaren Tomas Bolme. I boken sätter författaren in US och dess verksamhet i ett bredare historiskt perspektiv. Boken finns också tillgänglig som podcast

Jakob Rosenvind framförde en sång på melodin "Om du lämnar mig nu" av Lars Winnerbäck, med en text med US-anknytning. Kristoffer Telin ackompanjerade på gitarr.

Därefter följde en rad tal från inbjudna talare från andra organisationer, bland dessa kan nämnas Malin Ekman Aldén, Generaldirektör för Myndigheten för Delaktighet, som också har ett förflutet som ledamot av US Riksstyrelse. Vidare den liberala riksdagsledamoten Malin Danielsson, Aurora Lindberg, Generaldirektör för Specialpedagogiska skolmyndigheten och Ida Hansson från Unga Hörselskadade, med flera. SRF företräddes av förbundsordförande Niklas Mattsson och 1:e vice förbundsordförande Gunilla Thomsson. Gunilla har även hon ett förflutet som ledamot av US Riksstyrelse. Penninggåvor överlämnades också till US från SRF och från Iris Förvaltning.

De mer än 100 festdeltagarna, förflyttade sig sedan till matsalen där förrätten serverades. Efter denna, inleddes tal av ordförandena i US under åren. Många talare fanns anmälda och tiden var knapp, vilket innebar 2 minuters talartid för var och en.

Den förste ordföranden, Jan Holmegard, finns inte i livet längre och den andre i ordningen, Tommy Andersson fanns inte på plats, men hade sänt en hälsning som framfördes.

Många tal följde med olika erfarenheter, minnen, framgångar och märkliga händelser under de 50 åren i US. Sven Zachari som var organisationens ordförande 1985–1987, kunde presentera en nyskriven sång till US ära. Även undertecknad, som var US ordförande 1993–1995 fick möjlighet att säga några ord, där jag framhöll US som utvecklande och i någon mån fostrande.

Ordförande avslutade sedan talen och musikern Fredrik Ahlkvist framförde sången "älskade Kamrat" av Lasse Tennander samt också den egna kampsången, "kampen den går vidare" som avslutning. Det kan konstateras att det mycket pressade tidschemat faktiskt höll, mycket tack vare de anlitade ledsagarna.

Därefter begav sig deltagarna hemåt, förutom US-medlemmarna, som förberedde sin riksstämma som skulle genomföras under det kommande veckoslutet.

Lars Engberg

**Övrigt**

**Tema: Om Krisen eller Kriget Kommer**

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

**Skyddsrum**

Du tillhör inget särskilt skyddsrum utan använder

det som är närmast. På msb.se finns en karta över skyddsrum. I skyddsrum ska det finnas vatten och enklare toaletter. Om du hinner bör du ta med dig något att äta, varma kläder och hygienartiklar. Var beredd på att du kan behöva stanna i skyddsrummet några dagar. I fredstid får skyddsrum användas till annat, men de ska kunna ställas i ordning inom 48 timmar. Vid höjd beredskap ansvarar fastighetsägaren för iordningställandet. Skyddsrum är märkta med en skylt som

har en orange fyrkant med blå triangel. Symbolen betyder att lokalen har ett särskilt skydd enligt krigets lagar.

**Närmaste skydd**

Är du i behov av skydd vid höjd beredskap, har du rätt att

komma in i närmaste skyddsrum. Ta reda på var det finns skyddsrum eller andra skyddade platser nära din bostad,

skola och ditt arbete.

**Information om ny ljudfunktion i betalterminaler från ICA Banken**

ICA Banken tillhandahåller betalterminaler av modellen PAX A30 till ICA-butiker och Apotek Hjärtat. Nu har vi lanserat en ny funktion – ljudaktivering – som gör det enklare för personer med synnedsättning att använda terminalen.

Välj ett av följande alternativ för att aktivera ljudfunktionen:

1. Tryck på den taktila siffertangenten ”5” på terminalens knappsats

2. Anslut egna hörlurar med 3,5 mm kontakt i hörlursuttaget som finns på terminalens vänstra sida. Ljudet aktiveras automatiskt när hörluren pluggas in.

Vi hoppas denna funktion kan bidra till en mer tillgänglig betalningsupplevelse.

Med vänliga hälsningar

ICA Banken AB

**Roliga historier**

Min fru är en ängel.

Vilken tur för dig, min lever.

Mannen vaknar och frågar, vart det en lyckad operation.

Vilken operation, jag är sankte Per.

En man var väldigt darrhänt.

Doktorn sa, det är värst vad ni skakar. Dricker ni mycket?

Nää, svarade mannen. Det mesta spiller jag ut.

Jag får ont av mina tänder när jag sover. Får du det?

Nää, jag och mina tänder sover aldrig i samma rum.

En kvinna som var spiritist hade varit i kontakt med sin avlidne make vilken hade bett henne att skicka lite cigaretter.

Men jag vet inte vart jag ska skicka dem, sa kvinnan.

Det kan du väl räkna ut, sa hennes väninna. Han bad dig ju inte skicka tändstickor.

Sören Lundkvist

**Träningstipset: Träna med norska löparstjärnan Salum Kashafali**

Artikeln är tagen från Perspektiv nr 1 2025

– Aktivitet är viktigt för en god hälsa, kroppen ska man ju ha hela livet. Det ger dig en bättre grund till att hantera vardagen, säger den norska parasprintern Salum Kashafali.

Här bjuder han på några enkla övningar som kan göra stor nytta om du får in dem som en regel­bunden rutin. Och det bästa av allt är att du inte behöver gå till gymmet – det här kan du kan göra var du än är.

Synen är ett bra stöd när kroppen är i aktivitet, men den är inte avgörande för en god balans och styrka. Det är världens snabbaste paralöpare Salum Kashafali ett bevis för. Han är en norsk synsvag sprinter med flera VM-medaljer och paralympiska medaljer på meritlistan. Alla kan inte prestera som han, men det är inget skäl till att bli stillasittande. Balansen och kroppsstyrkan blir viktigare ju äldre vi blir.

– Börja i det lilla och gör lite i taget. Hitta något du tycker om att göra. Det finns mycket man kan göra själv hemma, är Salums råd till dig som känner att du borde göra mer eller som inte lyckas resa dig ur soffan.

Han vill gärna vara en inspiration för andra och ger tips på övningar du kan göra för att komma i gång.

**1. Knäböj**

Stå med fötterna i axelbredd från varandra. Sänk höfterna som om du ska sätta dig på en stol med rak rygg. Pressa ner hälarna och tryck dig uppåt för att komma tillbaka till startpositionen.

I denna övning tränar du ben, lår och rumpa.

**2. Armhävningar (push-ups)**

Ligg på magen med händerna lite bredare än axelbredd. Pressa upp kroppen och sänk ner den igen genom att böja armarna. Övningen kan också utföras på knä eller stående mot en vägg.

I denna övning tränar du bröstmuskulaturen.

**3. Sidohävningar för axlarna**

Stå rak med armarna längs kroppen. Höj armarna rakt ut mot sidorna i axelhöjd, håll kvar en stund och sänk sedan ner dem igen. Här kan du hålla i hantlar eller en vattenflaska för att få större motstånd.

I denna övning tränar du axlarna.

**4. Rygghävningar**

Ligg på mage med armarna utsträckta framför dig. Lyft huvudet, bröstkorgen och benen från golvet och håll kvar en stund innan du sänker ner dem igen.

I denna övning tränar du ryggen.

**5. Diagonalen**

Stå på alla fyra. Lyft höger arm och vänster ben från golvet och sträck ut dem. Strama upp magen genom att suga in naveln mot ryggraden. Prova att hålla dig så rak så möjligt, så att du inte hänger över din höft. Kryp ihop och låt höger arm möta vänster knä under magen. Gör likadant med motsatt arm och ben.

I denna övning stärker du rygg och mage.

**6. Plankan**

Börja med att ligga på mage, böj armarna och placera underarmarna på golvet med armbågarna under axlarna. Lyft upp kroppen genom att låta vikten vila på underarmarna och fötterna medan du aktiverar musklerna i mage, rygg och rumpa. Kroppen ska vara i en rak linje från huvudet till hälarna. Om övningen känns för svår går det att sätta knäna i mattan. Andas jämnt genom övningen och håll positionen så länge du orkar.

I denna övning tränar du bål- och sätesmuskulaturen, det vill säga mage, rygg och rumpa.

**7. Stående tåhävningar**

Stå på plant golv med fötterna i axelbredd. Lyft upp hälarna från golvet, stå på tårna och sänk därefter hälarna igen. Vid behov, håll i en vägg eller en stolsrygg. Övningen kan även utföras stående på ett ben.

I denna övning tränar du underben, hälsenan och balansen.

**8. Stå på ett ben**

Håll i en stolsrygg eller i väggen. Lyft upp det ena benet och håll ­balansen. Byt till det andra benet.

I denna övning tränar du balansen.

**9. Utfall**

Ta ett stort steg framåt med höger fot och sänk ner kroppen. Se till att knät inte kommer längre fram än foten. Tryck ner hälen och pressa dig till­baka till utgångspositionen. Gör likadant med vänster fot. Om det underlättar att hålla balansen kan du hålla i en stol. Om du vill ha extra motstånd kan du hålla i hantlar eller vattenflaskor.

I denna övning tränar du ben, lår och rumpa.

**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**