***SRF Bohusläns*** *medlemsblad*

*Nr 2:2024*

**prickad linje flerfärg**

**Följ med på SRF Bohusläns resa till Skottland!**

En bild som visar utomhus, himmel, landskap, hav

Automatiskt genererad beskrivning

***Bildtext: På*** *bilden ser du en vy med bergsklippor och hav från en av Orkneyöarna. Till dessa öar kommer en av dagsutflykterna att gå under Skottlandsvistelsen.*

*Läs mer om denna resa längre fram i bladet!*

**ORDFÖRANDE HAR ORDET ’**

Hej igen!

Jag har sagt det förr och jag säger det igen. Det är rysligt vad tiden går fort! Hösten har varit full av aktiviteter, bland annat har vi haft stor kongress i Göteborg med ca 200 deltagare. Vi skulle behandla 120 motioner med attsatser och yrkanden. Jag säger det på göteborgska: ”jag fick träsmak i röva”. Vi hade Ögats dag på Bohusläns museum, vilket blev en väldig succé. Sedan har Robert varit ute på turné och besökt samtliga lokalföreningar. Vi hade också ett halvårsmöte, som kanske inte började så roligt. Vi fick hålla en tyst minut för Hillevi, som hastigt gått bort. Solveig Ek hade ett litet anförande om deras 45 år tillsammans.   
På halvårsmötet klubbades verksamhetsplanen och budgeten igenom. Det ser ut att kunna bli en riktigt bra vår, med mycket aktiviteter.

Ha en riktigt god jul och ät mycket pepparkakor, för det gör jag!

Pelle, ordf.

MINNESORD ’

Vår medlem, vän och vice ordförande i distriktet SRF Bohuslän. Hillevi Kavleskog har oväntat och hastigt lämnat oss den 7 november 2024 i en ålder av 81 år.

Hillevi har arbetat som syninstruktör i Uddevalla kommun. Genom sitt arbete hade Hillevi mycket kunskap om synskador, tillgänglighetsarbete mm. Men inte minst att kunna bemöta personen med respekt och tillit.   
Hillevi såg den lilla individen / medmänniskan, hade alltid en hjälpande hand och ett ord på vägen. Gav beröm och stöttning när något kändes motigt eller jobbigt.   
  
Hillevi har lång erfarenhet av föreningslivet inom SRF, hon blev medlem i lokalföreningen SRF Uddevalla där hon varit ordförande i många år. Hillevi har haft uppdrag inom SRF Göteborg och Bohuslän sedermera SRF Bohuslän som styrelseledamot och vice ordförande.   
Hon var under lång tid vår representant i De Blindas Vänner.   
Synskaderörelsen blev ett kall för Hillevi, fick hon en uppgift tog hon tag i den direkt och slutförde arbetet med beröm godkänt.

Det är många inrikes och utrikes resor som Hillevi ordnat för våra medlemmar i Bohuslän. Hon var mycket lyhörd för medlemmarnas önskemål oberoende vilken lokalförening medlemmen tillhörde.

Hillevi hade en förmåga att se helheten för distriktet SRF Bohuslän.  
Fanns alltid där och stöttade våra medlemmar.

Hillevi informerade om synskador i skolor, kommuner och på olika mässor i vårt distrikt från norr till söder, väster till öster.

Hillevi var nyfiken på att lära sig nya saker. Inte minst inom digital media tex Iphone och dator. Var aktiv för våra medlemmar inom detta område. Att vi alla, gammal som ung, måste hänga med i utvecklingen i vårt samhälle.  
Hon var med och såg till att SRF Bohuslän startade upp Iphone kurser mm.

Hillevi tilldelades 2018, SRF:s tjänstetecken för lång och trogen tjänst.

Hillevi lämnar ett stort tomrum och en stor saknad efter sig.   
Våra tankar går till Hillevis sambo, barn, barnbarn och övrig familj.

Styrelsen och kansliet SRF Bohuslän, genom styrelseledamot Pia Andersson.

En bild som visar växt, Trädgårdsrosor, blomblad, Tehybridrosor

Automatiskt genererad beskrivning

*Bildtext: Bilden ovan visar en ljus ros till minne av Hillevi Kavleskog*

DETTA HAR HÄNT ’

**SRF Bohusläns fartfyllda dag på Stora Holm**

Lördagen den 21 september var ingen vanlig dag för gänget från SRF Bohuslän. Nej, det var dagen då vi, tillsammans med SRF Älvsborg, intog Stora Holm för att – håll i hatten – köra bil! Ja, du läste rätt. Och vi gjorde det i ett fantastiskt sensommarväder.

Nu ska vi vara tydliga här: hälften av deltagarna hade aldrig suttit bakom en ratt tidigare. Och den andra hälften? Ja, deras dagar bakom ratten låg så långt bak i historien att de knappt mindes hur man öppnar den vänstra bildörren. "Det här kommer bli... intressant", mumlade någon nervöst när vi delades in i två grupper. Den ena gruppen fick börja med en teorilektion om säkerhet. Säkerhet? Det lät rimligt. Någon tänkte tyst för sig själv att det nog var bäst så – när ett gäng glada synskadade, vissa utan någon som helst körvana, sätts bakom en ratt.

När det var dags för den andra gruppen att ge sig ut på banan tillsammans med trafiklärare som (tack och lov) hade dubbelkommando, blev det plötsligt på riktigt.

Vi snackar kurvor, gas och broms, och för den våghalsige Damir – hastigheter som fick bilarna att nästan lyfta från marken. "130 km/h!”

Instruktörerna kastade några nervösa blickar på varandra, medan Damir njöt av varje sekund med foten tungt på gaspedalen.

Efter några skräckblandade (men glada) skratt från instruktörerna, och en eller annan hårresande inbromsning, var det dags för nästa stora utmaning – halkbanan.

Det var lite som att försöka hålla balansen på en osynlig isfläck medan man står på ett par bananskal. Men tack vare dubbelkommando och en stadig hand från lärarna lyckades alla ta sig igenom, om än med lite svett i pannan och ett svagt, men ack så verkligt, sus av "vi lever fortfarande!" i luften.

Efter fem fartfyllda timmar på Stora Holm var det dags att hoppa in i bussen för hemfärd. Och det var inte vilken buss som helst, utan bussen rattad av Esbjörn, en legend från Uddevalla Omnibus. Esbjörn var inte bara en mästare bakom ratten; han erbjöd även ledsagning för den som behövde, istället för att bara sitta och vänta i bussen. "Om alla chaufförer var som Esbjörn, skulle världen vara en bättre plats", hördes någon säga.

När bussen rullade hemåt kunde vi alla luta oss tillbaka, nöjda och glada över dagens äventyr. En sak var dock tydlig: om någon av oss hade haft ett giltigt körkort när vi anlände till Stora Holm, skulle det förmodligen ha rykt på grund av en viss, låt oss kalla det, entusiasm vid gaspedalen. Men vad gör väl det? Det var en dag att minnas – med eller utan körkort!

Text: Rolf Rodin

**Ögats dag**

Upplagan av Ögats dag för 2024 gick av stapeln den 11:e oktober på Bohusläns Museum i Uddevalla. Redan innan 09:00 var 5 stora hjälpmedelsföretag på plats för att på bästa sätt utplacera sig samt skylta sina produkter så att intresse skulle fångas. Förväntningarna var stora och hela eliten av hjälpmedelsföretagen stod redo när portarna till Museet slogs upp vid 10-snåret. En jämn ström av människor anlände sedan till utställningen för tips och idéer för att kunna underlätta vardagen. Som kontrast fanns också möjligheten att besöka SRF:s bord och prata med styrelsen/kansliet samt vara med på frågesport. Vid lunchtid öppnades de stora dörrarna till lokalen på entréplan där Sofia Thoresdotter var redo att framföra sin musikaliska föreställning, jag har aldrig träffat någon som du. Ett dryga 60 tal personer upplevde föreställningen och totalt under dagen uppskattar vi att ca 120 personer besökte evenemanget.

Vi riktar ett stort tack till alla som närvarade och som gjorde dagen till ett lyckat evenemang.

**Halvårsmötet**

Lördagen den 23 november samlades SRF Bohuslän till halvårsmöte på Restaurang Kärranäs. Uppslutningen var god och det känns fantastiskt fint att så många ville komma!

Efter en tyst minut och minnestal för vår vän och vice ordförande Hillevi Kavleskog, förklarade ordförande Pelle Karlsson mötet öppnat. Beslut fattades om budget och verksamhetsplan, samt arvoden för 2025. Tack alla för ett trevligt och intressant möte med många bra frågor från både röstberättigade och stödjande medlemmar, samt konstruktiva diskussioner som följd.

När mötet var avklarat och den stora skålen med godis tömts, var det dags att avnjuta en fantastisk lunch bestående av kokt torsk med potatismos och hummersås. Finns det något godare än fisk?

Eftersom mötet gick så smidigt fanns gott om tid att umgås med vänner och bekanta, vilket var både välbehövligt och trevligt.

Tack allihop för en toppendag!

Vid punktskriftstangentbordet, Linda Wright.

KOMMANDE AKTIVITETER ’

Du anmäler dig till våra aktiviteter genom att ringa 0522-37075 eller maila [kansli@srfbohuslan.se](mailto:kansli@srfbohuslan.se)  
Full reseersättning för synskadade medlemmar utgår för billigaste färdsätt eller mest praktiska från hemorten vid samtliga arrangemang/aktiviteter om inget annat anges.

**Föreläsningar via Teams**

Vill du ta del av intressanta och informativa föreläsningar om ögat? Under jan och feb erbjuds detta av överläkare och professorer. Tiden är 18:00-19:30 via Teams. Datum 28:e Jan och 26:e Feb.

Vår tanke är att vi startar teamsträffarna med presentation av aktuell information från riks och distriktet för alla deltagare. Efter det följer dagens ämne som för båda tillfällen kommer vara videoföreläsningar vi hämtar från ögonfondens hemsida. Båda föreläsningarna är från 2023.

När du anmäler dig får du en länk. Du kan även ringa in. Tycker du att Teams verkar klurigt. Hör av dig så hjälper vi dig att komma med i mötet.

28:e Jan

Anders Kvanta, Överläkare och professor föreläser om, Ärftlig blindhet (Retinintis Pigmentosa) - genteknik ger hopp om bot - där man informerar om ett projekt där man använder genteknik för att se vilka möjligheter det kan generera i framtiden.

26:e Feb

Denna föreläsning hålls av Laurence Quérat, Leg Optiker, forskare och hon berättar om Ögontrycket - glaukompatienter tar kontroll.

**Vill du prova fallteknik?**

På kursen får du lära dig att falla på ett säkert sätt för att öka tryggheten i vardagen. Genom att träna upp styrka, balans och kroppskontroll är det lättare att hinna parera och undvika att falla, och med rätt fallteknik minskas även risken att skada sig om ett fall ändå skulle ske.

Alla är välkomna till våra kurser i falltrygghet. Det behövs inte några förkunskaper utan träningen kan anpassas efter varje individs förmåga.

Kursen leds av en judoinstruktör som genomgått en specifik utbildning via Svenska Judoförbundet för att leda fallkurser.

Du tränar i lediga kläder och utan skor.

Kursen kommer att hållas på vårt kansli i Uddevalla, preliminärt på onsdagar 18.30-19.30.  
Blir det tillräckligt många som är intresserade startar kursen i början av februari.

Anmäl ditt intresse så snart som möjligt.

**Följ med till Bullaregården och en kväll full av skratt**

Bullingen växlar spår!

Revygänget står på perrongen och vill ut på en resa tillsammans med er.  
Häng med på Bullingens variant av På spåret!  
En kväll fylld av glada upptåg, sång, musik med mera...

Föreställningen syntolkas

Datum: Fredag 14 februari

Pris: 395:-  
Det ingår enklare förtäring

Anmäl dig senast den 14 januari.

**Support för dig med Iphone eller Ipad**

Har du frågor och funderingar kring Iphone eller Ipad är du välkommen att ta kontakt med Camilla och Robert på kansliet som håller i support 2 timmar/vecka.

Tid och dag är onsdagar mellan 10-12.

Tanken är att varje person får 1 timme/gång vilket betyder att vi schemalägger 2 personer/ärenden per vecka.

Du kan få hjälp via telefon eller fysiskt på kansliet i Uddevalla.

Viktig notering är att detta är ingen kurs utan en support om man kört fast med sina saker.

För optimerad hjälp önskar supporten få in ärenden/önskemål om hjälp innan själva besöket.

Dessa kan mejlas till: [camilla.svensson@srf.nu](mailto:camilla.svensson@srf.nu)

Eller förmedlas till Camilla på följande telenummer:

073-8237075, måndag-torsdag kl. 9-15.

**Lär dig mer om din smarta telefon**

Under hösten har vi haft kurser där du som medlem har fått möjlighet att lära dig hantera de hjälpmedel som finns inbyggda i telefonen. Du får även lära dig hur man använder appar.

Under våren erbjuder vi 2-dagars kurser på olika platser i distriktet där intresse finns.

Ta chansen. Kursen är kostnadsfri.

Kursen blir av när fyra personer anmält sig.

Anmäl ditt intresse så snart som möjligt.

# **Intressekoll för datorkurser**

För oss som lever med synskada och blindhet är datorn ett viktigt redskap för att kunna kommunicera obehindrat med vår omvärld, studera och sköta ett arbete med mera. Vi vet att många medlemmar verkligen behöver lära sig arbeta vid dator och att skriva med korrekt fingersättning på tangentbord. Därför undrar vi nu om intresse finns för att gå kurser för att lära sig hantera en dator med förstoringsprogram eller skärmläsare, exempelvis Zoomtext, JAWS, eller Fusion som är en kombination av båda två. I tangentbordsträningsprogrammet Tango Touch är det möjligt att lära sig skriva på tangentbord både med och utan syn och det är kunskap som även är till stor nytta för den som enbart använder telefon eller surfplatta.

Hör av dig till oss och berätta vad just du vill och behöver lära dig! Det är aldrig för sent att våga testa att lära sig nya saker!

**2025 års utlandsresa går till Skottland**

**8 september:** Flyg från Landvetter kl. 13 till Edinburgh (ankomst ca kl. 14).

Incheckning på Premier Inn Lauriston Place. Kvällen fri.

**9 september:** Guidad rundtur i Edinburgh med sevärdheter som Edinburgh Castle och The Royal Mile. Efter lunch resa till Strathpeffer.

Incheckning på The Highland Hotel och gemensam middag.

**10 september:** Besök på Fort George och egen tid i Inverness.

Eftermiddag på whiskydestilleri med provsmakning. Middag på hotellet.

**11 september:** Besök på Dunrobin Castle och John O'Groats.

Incheckning på Royal Hotel i Thurso och middag.

**12 september:** Heldagstur till Orkneyöarna: Skara Brae, Kirkwall och Italienska kapellet. Åter till Thurso för middag.

**13 september:** Resa längs norra kusten till Ullapool med lunch vid Smoo Cave. Incheckning och middag i Ullapool.

**14 september:** Resa tillbaka till Edinburgh med stopp i Pitlochry.

Incheckning på Premier Inn Lauriston Place. Kvällen fri.

**15 september:** Hemresa. Flyg från Edinburgh (avgång kl. 10),

ankomst till Landvetter ca kl. 13.

Mer detaljerat program får man om man anmäler intresse för resan.

Priset för resan är 12.000:-. Samma pris betalar även din ledsagare.  
I priset ingår del i dubbelrum, frukost alla dagar, 2 luncher och 5 middagar (Övriga måltider betalar du själv.) Transport t/r flygplatsen.

Har du ingen egen ledsagare kan distriktet hjälpa till med detta.

Som du ser i programmet kan det bli strapatsrikt så det krävs att man inte har alltför dålig kondition.

Är du intresserad av att åka med anmäler du ditt intresse till kansliet.

Första dag för anmälan är 8 januari.

Vi har tillgång till 30 platser så vänta inte för länge.

DISTRIKTET INFORMERAR ’

**Till dig som är medlem i SRF distrikt Bohuslän**

Lokalföreningarna i SRF Distrikt Bohuslän utsåg vid årsmötet 2024 undertecknade till distriktets valberedning. Vår uppgift är att förbereda de val som skall företas vid kommande årsmöte under april 2025. I det arbetet behöver vi Din medverkan.

Medverkar gör du genom att du utnyttjar din förslagsrätt och nominerar den eller de personer du anser vara lämpliga att väljas in till förtroendeuppdrag i SRF distrikt Bohuslän.

Tänk på att den eller de personer du föreslår ska ha lämnat sitt medgivande och alltså är villig att kandidera till förtroendeuppdrag.

Du är välkommen att höra av dig om du funderar på något.

Sista datum för nominering är fem veckor före årsmötet.

**Valberedningen har att nominera vid årsmötet i april 2025**

**Ordförande för 1 år**

**2 styrelseledamöter för 2 år**

**2 styrelseledamöter för 1 år**

Följande styrelseledamöter är i tur att avgå:

Per Karlsson, (ordf.)

Hillevi Kavleskog, (ledamot) avliden

Rolf Rodin, (ledamot)

Pia Andersson, (ledamot)

Maj-Britt Bräckestam, (ledamot)

Linda Wright, (ledamot)

Eric Malmgren, (ledamot) redan avgått

Du kan lämna dina nomineringar via telefon eller e-post.  Använd kontaktuppgifterna nedan:

Anette Änglahjärta (Sammankallande)

Tel: 070-3356109

Mail: [nitisen2017@gmail.com](mailto:nitisen2017@gmail.com)

Tomas Gustavsson

Tel: 070-2112247

Mail: [srf.tompa@telia.com](mailto:srf.tompa@telia.com)

Solveig Ek

Tel: 070-5785947

Mail: [solveigek2@gmail.com](mailto:solveigek2@gmail.com)

Christina Ericsson

Tel: 073-0754775

Mail: [christina.m.ericsson@telia.com](mailto:solveigek2@gmail.com)

**Punktskriften 200 år**

Ett fyrfaldigt leve för punktskriften som fyller 200 år! Det vill vi i SRF fira och uppmärksamma på olika sätt under det kommande året, så vad betyder punktskriften för dig? Hör av dig till oss och berätta!

För mig betyder den självständighet, frihet, glädje, skönhet och makt att påverka, bland mycket annat. Jag är fri att välja läsning eller lyssning, beroende på omständigheter. Jag kan läsa skyltar i det offentliga rummet, hittar rätt spår på järnvägsstationer, dock ej på Stockholms Central! 😊 läsa högt för barnen, märka förpackningar och annat nödvändigt, läsa på medicinförpackningar utan att behöva scanna med mobilen, läsa i mörker, slippa bry mig om batterier eller vägguttag för att kunna läsa eller skriva på möten, föreläsningar med mera, läsa låttext samtidigt som jag sjunger, ha öronen fria för att ha koll på omgivningen samtidigt som jag läser en bok. Ja, listan kan göras lång och jag vill fira att även vi kan läsa och skriva och vad det innebär och har inneburit för oss med grava synskador och blindhet.

Tyvärr är kampen för vår rätt till ett skriftsystem långt ifrån över. Det ryktas om att Västragötalandsregionen vill dra in punktskriftskurser av ekonomiska skäl, samt brist på intresse, vilket kommer få katastrofala följder för enskilda synskadade. Hur får vi dem att tänka om? Kanske genom att vi delar med oss av våra personliga berättelser? Vi har rätt att vara läs och skrivkunniga oavsett vilken synstatus vi har, så det är dags att ta upp kampen och samtidigt fira med dunder och brak. Ni är väl med?

Vi gör störst skillnad och har roligast tillsammans! Och du, glöm inte läsa mer och att anmäla dig till någon av de Punktskriftskurser som anordnas på Almåsa Havshotell i vår!

Med punktskrift under fingrarna och Talsyntes i lurarna

Text: Linda Wright

**Aktivitetstelefon**

SRF Bohuslän har nu startat upp en aktivitetstelefon för att medlemmarna skall kunna ringa in och få aktuell information om våra olika aktiviteter.

Telefonnumret till aktivitetstelefonen är 073-1480515.

OBS! Du kan inte lämna något besked eller anmäla dig via aktivitetstelefonen.

**Hjälp oss förbättra kvalitén på färdtjänsten**

Lämna din synpunkt

När resan inte går som förväntat vill vi att du hör av dig. För att lämna en synpunkt, ring Kund- och resetjänst på 020-91 90 90 (knappval 4) eller maila till: [synpunkt@vasttrafik.se](mailto:synpunkt@vasttrafik.se)

Vill du ha hjälp att lämna din synpunkt kan du ringa Camilla på 073-8237075

Kompensation vid förseningar

Efter 10 minuter kan resenären få kompensation, en symbolisk summa utifrån att resenären har fått vänta längre än vad man behöver räkna med. Storleken på kompensationen baseras på tid men är inte exakt – upp till 30 minuter kompenserar vi för väntan med 100 kr och sedan ökar summan gradvis så att en väntan upp till en timme kompenseras med 200 kr etc.

Du måste själv anmäla förseningen på samma sätt som du anmäler en synpunkt.

Under förutsättning att utredning visar att du som resenär bokat på ett korrekt sätt och att det är Västtrafik som i bokning eller i utförandet orsakat förseningen får du ersättning.

När det gäller ledsagarservice som utförs av serviceförare hanterar vi den kompensationen enligt samma princip.

**KALENDARIUM** **’**

***28 jan. och 26 febr.*** *kl.18.30-19.30* ***Föreläsningar via teams om ögat***

***Fallteknik*** *onsdagar preliminärt kl.18.30-19.30 när tillräckligt många anmält sig.*

***14 febr. Bullarerevyn*** *Anmälan senast 14 jan.*

***Support Iphone Ipad*** *varje onsdag kl.10.00-12.00.*

***Kurs för dig med smarttelefon*** *börjar när minst 4 pers. anmält sig från samma lokalförening.*

***Kurs för datoranvändare*** *för den som har behov av att lära sig mera. Startar när underlag finns.*

***8-15 sept. Resa till Skottland*** *Här börjar anmälan den 8 jan.*

***Till Sist vill vi också meddela att vårt kansli är stängt för jul och nyårsfirande från den 19 dec till den 7 jan.***

***God Jul och Gott Nytt År! önskar styrelsen och personalen***



|  |
| --- |
| prickad linje flerfärg  **SRF Bohuslän ny logotyp.jpg** Kapellevägen 1A, 451 44 Uddevalla Telefon: 0522-370 75 Öppettider: måndag-torsdag 8-15, fredag 8-12 E-post: kansli@srfbohuslan.se Webbplats: www.srf.nu/bohuslan Facebook: [www.facebook.com/synskadadesriksforbundbohuslan](http://www.facebook.com/synskadadesriksforbundbohuslan) |