**Medlemsbladet Nr 2, okt 2024**

****

Synskadades Riksförbund Uppsala län­

**INNEHÅLL**

[Detta gäller för distriktets aktiviteter 1](#_Toc180669447)

[Glöm inte att anmäla dig till halvårsmöte 2](#_Toc180669448)

[Konst på Galleri 1 3](#_Toc180669449)

[Besök på ABBA-Museet 4](#_Toc180669450)

[SRF Uppsala län inbjuder till familjefika 5](#_Toc180669451)

[Brukarråd med tema konsumentprodukter 6](#_Toc180669452)

[PUBAFTON 7](#_Toc180669453)

##

# Detta gäller för distriktets aktiviteter

Anmälan till distriktets aktiviteter görs till SRF Uppsala läns kansli på uppsala.lan@srf.nu eller tfn 018-56 09 24. Anmälan är alltid bindande, vilket betyder att du måste betala om du har anmält dig, även om du lämnar återbud eller inte kommer.

Har du behov av ledsagare så ange det vid anmälan så ordnas gruppledsagare. Har du särskilda behov eller har du någon matallergi, så ange även det vid anmälan.

Vid SRF Uppsala läns aktiviteter utbetalas reseersättning för billigaste färdsätt vid inlämnande av kvitton och reseräkning. Kontakta kansliet för att få blanketten *Reseräkning* eller gå in på vår hemsida www.srf.nu/uppsalalan och skriv ut den själv.

# Glöm inte att anmäla dig till halvårsmöte för SRF Uppsala län 2024!

Datum: Lördag 16 november 2024

Plats: Storgatan 11 i Uppsala

Tid för mötet: Kl. 13:30 - 16:30 (avbrott för fika med smörgås)

Därefter: Tid att äta och umgås tillsammans

Mötet är ett öppet medlemsmöte, där vi bland annat diskuterar kommande verksamhetsplan och budget för år 2025. Dessutom kommer distriktets ombud berätta om vad som hände på kongressen i Göteborg.

På mötet har alla medlemmar förslags- och yttranderätt men det är endast synskadade medlemmar och vårdnadshavande till synskadade barn (under 18 år) som har rösträtt.

Efter förhandlingarna kommer vi att ha medlemsfest, för de som vill vara med, där vi äter rostbiff och potatissallad (förstås kan man beställa vegetarisk kost) och får fika med en god kaka.

Vi passar på att umgås med varandra under trevliga former. Önskar du något annat än mineralvatten så går det bra att ta med sig det själv. Vi bjuder medlemmarna som deltagit på halvårsmötet på förtäringen.

Under kvällen kommer också vår "egen trubadur" Bengt Troberg att underhålla med sång och gitarrspel. Kanske blir det också lite allsång.

Anmälan gör du senast 5 november till uppsala.lan@srf.nu eller så ringer du till kansliet på telefon 018 – 56 09 24.

Välkommen till en fin dag tillsammans!

Styrelsen för SRF Uppsala län

# Konst på Galleri 1

Inbjudan!

Onsdagen den 13 november 2024 är vi inbjudna att ta del av konstnären Ylva Dahlmans konstutställning som hon själv berättar om och syntolkar.

Den här utställningen visar sexton verk av pärlor, ståltråd och några små plastdjur.

Konstnär är Ylva Dahlman, som bor och verkar i Uppsala.

I en tid när det mesta ska kläs i ord, placeras i fack och förses med etiketter tycker hon det är viktigt att konsten får bära sitt eget värde. Ateljén är hennes fristad. Där finns plats för det liv som inte kräver planering, tankar eller förklaringar. Material och teknik varierar. De senaste två åren har det handlat om att trä pärlor på ståltråd. Det fungerade väldigt bra och hon kunde helt fokusera på en pärla i taget och släppa alla tankar på helheten. Till sin hjälp hade hon en lapp på anslagstavlan ”Ångra ingenting! Ändra ingenting”!

Utställningen är på Galleri 1, Walmstedska gården, Sysslomansgatan 1 Uppsala.

Vi träffas vid ingången kl 12.30.

Ingen avgift, men vi behöver ha din anmälan senast 10 november.

Anmälan till Uppsala.lan@srf.nu eller telefon 018-56 09 24.

Välkomna!

Fritidsgruppen

# Besök på ABBA-Museet

Dag och tid: Lördagen den 23 nov kl 11

Plats: ABBA-Museet Stockholm

Pris: 300 kr

Vi åker gemensamt med tåget från Uppsala till Stockholm kl 9.10.

Vi har bokat gruppguidning på museet som tar 45 minuter, sedan kan var och en gå omkring och uppleva museet, det finns mycket att titta och lyssna på.

Lunch är bokad på restaurangen Blå porten kl 13.45 som ligger på gångavstånd från museet.

Tåget hem till Uppsala går kl 16.11.

Anmälan senast 8 nov, begränsat antal platser. Meddela då också om du behöver gruppledsagare och om du har någon matallergi.

Anmälan till uppsala.lan@sfr.nu eller tel 018-56 09 24.

ABBA The Museum är mer än ett vanligt museum. Välkommen till en interaktiv resa genom en av musikhistoriens mest framgångsrika karriärer. Som besökare är du en viktig del av upplevelsen och du får prova på att vara den femte medlemmen i ABBA. Sjung med och dansa till dina favoritlåtar. Med vår audioguide får du lyssna till Agnetas, Bennys, Björns och Fridas egna berättelser och personliga minnen från ABBA:s fantastiska karriär.

Välkomna

Fritidsgruppen

# SRF Uppsala län inbjuder till familjefika

Är ni en familj där ett eller flera barn har en synnedsättning?

Skulle ni vilja träffa andra familjer med synskadade barn, lära känna varandra och utbyta erfarenheter?

Då kan detta vara något för er!

SRF Uppsala län bjuder nu in till en förutsättningslös fikaträff. Detta gör vi för att hjälpa till att förmedla kontakt mellan familjer med synskadade barn samt för att undersöka intresset i länet för att återuppta barn- och föräldraaktiviteter. Kom som ni är för att bara träffas och prata med oss och varandra om vad ni skulle vilja göra tillsammans och vilken typ av aktiviteter ni önskar att SRF kunde ordna regionalt för barn/föräldrar.

När: Lördagen den 23 november klockan 13

Plats: Café Systrami Sparrisgatan 3a (Årsta torg) Uppsala

Anmälan sker till kansliet på 018 56 09 24 eller e-post uppsala.lan@srf.nu

Sista anmälningsdag är den 21 november. Anmäl er helst så vi vet hur många platser vi ska boka, men har ni glömt det så är ni ändå välkomna.

Observera att fika köps till självkostnadspris.

Hjärtligt välkomna!

Hälsar styrelsen samt Nanna Nygren ombudsman

# Brukarråd med tema konsumentprodukter som kan vara hjälpmedel

Välkommen att delta på vårt öppna brukarrådsmöte!

Brukarrådet är ett samverkansorgan mellan SRF Uppsala län och regionens syncentral där vi har möjlighet att diskutera frågeställningar som på olika sätt är angelägna för oss med synnedsättning.

Två gånger varje år anordnas ett brukarrådsmöte som är öppet för alla medlemmar och nu har det alltså blivit dags att bjuda in er alla till ett sådant möte.

Förutom oss från SRF så kommer Johan Wickman från syncentralen medverka och berätta om bra och praktiska konsumentprodukter som också kan användas som hjälpmedel.

Har du själv något tips på något fiffigt hjälpmedel som du använder i din vardag? Då får du gärna ta med dig det och visa och förklara för oss andra.

Datum: 5 december 2024

Tid: 13:00-16:00 (den första timmen ägnas åt ett förmöte där endast SRF-medlemmar samt representant från FSDB medverkar).

Plats: Kungsgatan 62, Uppsala, i "Storan" 5 tr (hiss finns)

Anmäl dig till: uppsala.lan@srf.nu eller via telefon 018 56 09 24, senast 29 november.

Kaffe och fikabröd kommer att serveras så meddela när du anmäler dig om du har några kostavvikelser.

Med vänliga hälsningar

SRF Uppsala län och syncentralen region Uppsala

# PUBAFTON

Datum: Fredagen den 13 december

Tid: Kl 17-20

Plats: Storgatan 11 (vi tar emot vid ingången)

Pris: 150 kr som betalas in på SRF Uppsala Läns plusgiro:
 27 06 87-7 Swish: 123 145 5310 senast 12 december. Den som vill kan få ett inbetalningskort på plats.

Anmälan senast fredag 6 december till kansliet på 018 56 09 24 eller e-post uppsala.lan@srf.nu

Bengt Troberg kommer och spelar gitarr och sjunger. Det blir också allsång (advents- och julsånger).

Under kvällen serveras en jullandgång, måltidsdryck ingår. Vi avslutar med kaffe och något gott till. Meddela vid anmälan om du har någon matallergi.

Alkoholhaltig dryck kan den som vill ta med själv.

Välkomna till en trevlig kväll med fin gemenskap

Fritidsgruppen



Kungsgatan 64

753 41 Uppsala