**LINSLUSEN**

**Nr 2, juni 2024**

**En bild som visar växt, blomma, Fröväxter, gräs

Automatiskt genererad beskrivning**

Synskadades Riksförbund Uppsala län

****

Håll dig uppdaterad via webbplatsen: [www.srf.nu/uppsalalan](http://www.srf.nu/uppsalalan)

Följ oss på Facebook: SRF Uppsala län

Ring vår aktivitetstelefon: 0730-56 16 83



Linslusen utges av:

SRF Uppsala län, Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala

Tfn 018–56 09 24, e-post [uppsala.lan@srf.nu](mailto:uppsala.lan@srf.nu)

Org.nr: 817601 - 0067 Plusgiro: 270687 – 7 Swish: 123 145 5310 (Medlemsavgiften betalas via faktura som skickas ut.)

Redaktör: Eva Agell

Ansvarig utgivare: Tomas Wallén

Layout: Lotta Lantz

Material till Linslusen skickas alltid till [uppsala.lan@srf.nu](mailto:uppsala.lan@srf.nu)

Linslusen är en medlemstidning för SRF Uppsala län. Den utkommer med cirka fyra nummer per år på storstil, punktskrift, daisy och e-post. Det finns möjlighet att ändra sitt läsmedium för Linslusen utan att det påverkar hur du får annat material. Hör av dig till kansliet på 018–56 09 24 eller [uppsala.lan@srf.nu](mailto:uppsala.lan@srf.nu)



Kansliet är öppet måndagar och onsdagar 10-15, tisdagar och torsdagar 13-17 samt fredagar 10-14:20. Du kan maila till vår kanslist Lotta Lantz på mail [lotta.lantz@srf.nu](mailto:lotta.lantz@srf.nu) eller ringa på telefonnummer 018-56 09 24.

Ombudsman Nanna Nygren nås på mail [nanna.nygren@srf.nu](mailto:nanna.nygren@srf.nu)

eller på telefonnummer 018–56 09 23 säkrast tisdag - torsdag 08:30-16:00.

Om du vill nå vår ordförande Tomas Wallén kan du ringa på   
0733-68 95 74.

**Innehållsförteckning**

[Redaktörens ord 4](#_Toc167449867)

[Inbjudningar 5](#_Toc167449868)

[Detta gäller för distriktets aktiviteter 5](#_Toc167449869)

[Vind i håret 6](#_Toc167449870)

[Syntolkad film 7](#_Toc167449871)

[Resa till Småland 13 - 15 augusti 8](#_Toc167449872)

[Sommarträff på Ekolnsnäs 10](#_Toc167449873)

[Rapporter 10](#_Toc167449874)

[Distriktets årsmöte 2024 10](#_Toc167449875)

[Ny styrelse 12](#_Toc167449876)

[SRF Älvkarleby återuppstår 13](#_Toc167449877)

[Enköping: Temakväll om Gula fläcken 14](#_Toc167449878)

[Det här gör SRF inför EU-valet 16](#_Toc167449879)

[Utåtriktad aktivitet på Forumtorget i Uppsala 18](#_Toc167449880)

[Att pröva på 5-A-Side (blindfotboll) 19](#_Toc167449881)

[Möten med tre partier i regionfullmäktige 21](#_Toc167449882)

[Uppskattad föreläsning i Borlänge 25](#_Toc167449883)

[Information 28](#_Toc167449884)

[Felanmäl trasiga övergångsställen 28](#_Toc167449885)

[Läs detta om du har Kivra! 29](#_Toc167449886)

[Ulleråkersområdet byggs ut 29](#_Toc167449887)

[Medlemmarnas bidrag 30](#_Toc167449888)

[Boktips – en läsvärd bok! 30](#_Toc167449889)

[Recept 31](#_Toc167449890)

[Fröknäcke 31](#_Toc167449891)

[Kalendarium 32](#_Toc167449892)

# 

# Redaktörens ord

Kära Linslusen-läsare!

Vad vi alla har längtat!

Efter vår och sol och värme förstås, men också efter en fullspäckad Linslus. Här är den!

Det har hänt mycket inom SRF i Uppsala under våren. I Linslusen tar vi fram ett axplock av information och rapporter.

Särskilt uppmärksammas att vi nu har en ny lokalförening – SRF Älvkarleby, som återbildades i februari 2024.

Såklart finns det med ett referat från distriktets viktiga årsmötet i april och vilka som bildar styrelse i Uppsala län.

Vi har också haft flera träffar med politiker inom kommun och region och även träffat företrädare för UL. Nanna har fört protokoll från mötena, så att ni alla kan följa med i distriktets arbete för påverkan till att förbättra, åtminstone behålla, den hjälp som gör det möjligt för oss synskadade att leva så jämlikt som möjligt i samhället.

Tack också för inlägg från lokalavdelningarna. Jättetrevligt! Alla vill så gärna läsa om vad som händer i de olika lokalföreningarna, så fortsätt att skicka in bidrag.

Men som vanligt så innehåller Linslusen inte enbart rapporter utan lättas upp av lättsammare intressanta artiklar och referat.

Jag ska inte upprepa innehållsförteckningen – allt finns där!

Vi i redaktionsgruppen och Lotta som lay-outar önskar er alla en berikande läsning och en skön sommar.

Eva Agell

# Inbjudningar

## Detta gäller för distriktets aktiviteter

**Anmälan**

Anmälan till distriktets aktiviteter görs till SRF Uppsala läns kansli på [uppsala.lan@srf.nu](mailto:uppsala.lan@srf.nu) eller tfn 018-56 09 24, om inget annan anges i inbjudan. Anmälan är alltid bindande, vilket betyder att du måste betala om du har anmält dig, även om du lämnar återbud eller inte kommer.

**Ledsagare**

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.

**Reseersättning**

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.

## Vind i håret

Vind i håret - det är vad Röda Korset i Uppsala kan erbjuda intresserade om man väljer att följa med på en cykeltur med våra trehjuliga cyklar framförda av våra erfarna förare (cykelpiloter). Vi har två datum att välja på: 11/6 eller 17/6, samling kl 13.00 på Kungsgatan 64. Fem passagerare kan vara med varje gång varav en med rullstol. Vi cyklar igenom Stadsparken, vidare utefter Fyrisån till Hospitalparken, Ulleråker där vi tar en kaffepaus, var och en tar med fika själv. Turen tar ca 1 timme.

- Vi tycker det skulle vara trevligt att göra det här tillsammans med er, hälsar Lars Lindin från Röda Korset.

Anmälan senast 7 juni respektive 14 juni till SRF Uppsala läns kansli.



Syntolkning: En kvinna kör en cykel med tre hjul. Framför styret finns en sittplats. Där sitter en annan kvinna med cykelhjälm och ler och vinkar.

Bilden tillhör Röda Korset

## Syntolkad film

SOMMARTIDER - Filmen om Gyllene Tider

Drama

Datum: Söndag 28 juli

Tid: Någon gång på eftermiddagen, Exakt tid och plats meddelas senast torsdag 25 juli, till alla anmälda deltagare på e-post eller via telefon. Filmen är 1 timme och 45 minuter lång utan reklam.

Pris: 149 kr (de tar inte emot kontanter)

Biljetter löses ut i kassan där man säljer godis och dricka.

Syntolk: Lotta Granér.

Anmälan senast söndag 21 juli till Ann-Kristin Andersson

070-327 72 26 eller e-post uppsala.lan@srf.nu

OBS! Begränsat antal deltagare, så anmäl i god tid.

Filmen berättar den sanslösa historien bakom det legendariska svenska bandet Gyllene Tider som kommit att bli en av vår tids största popsensationer. Per är skolans ambitiösa outsider i gymnasiet i Halmstad som finner gemenskap och värme för livet genom musiken med MP, Micke, Anders och Göran. Trots motgångar och jantelag kämpar bandet målmedvetet och får i början av åttiotalet sitt stora genombrott med sina effektiva refränger och kärleksfulla texter om livet i en småstad.

Regi: Per Simonsson

Skådespelare: Valdemar Wahlbeck, Phoenix Parnevik, Lancelot Hedman Graaf, Zovier Kulas & Ville Lövgren

Välkomna

## Resa till Småland 13 - 15 augusti

Följ med på en resa till Småland med SRF Uppsala län och Bergsbrunna buss 13–15 augusti! Vi kommer under dessa dagar att besöka Döderhultarens museum i Oskarshamn och titta på alla hans träskulpturer, även ett stopp vid världens längsta soffa som är 72 meter lång och finns i Oskarshamn. Vi besöker även Kosta Glasbruk, IKEA:s museum i Älmhult samt Huskvarnas museum i Jönköping. Givetvis gör vi också ett stopp för att köpa polkagrisar i Gränna.

**Tisdagen den 13 augusti**

Kl. 7.30 avgår vår buss från hållplats E3 på stationsgatan i Uppsala. Vi har kaffe och smörgås med oss och vi stannar på ett lämpligt ställe efter vägen och fikar, innan vi fortsätter ner mot Kalmar.

Kl. 12.30 äter vi lunch på Tindareds Lantkök. Här finns även en gårdsbutik med lokalt producerade varor.

Vi fortsätter sedan mot Oskarshamn och Döderhultarens museum. Vi kommer att ha en guide som visar oss runt på museet och så passar vi på att titta på världens längsta träsoffa.

Cirka kl.18.00 kommer vi till vårt hotell i Kalmar, Scandic Kalmar Väst och blir inkvarterade i dubbelrum. Middagen äter vi på hotellet.

**Onsdag den 14 augusti**

Kl. 8.45 åker vi från vårt hotell i Kalmar mot Kosta och stannar vid Glasbruket Kosta Boda.

Kl. 12.00 äter vi lunch på Villa Vik i Toftastrand, strax innan Växjö och sen fortsätter vi ner till Älmhult och en guidning på IKEA. Efter en kopp kaffe åker vi vidare.

Cirka kl.18.30 är vi framme vid vårt boende i Jönköping, där vi kommer att äta en middag på kvällen.

**Torsdag 15 augusti**

Kl. 9.30 sker avresan från hotellet till Huskvarna museum.

Utanför Gränna stannar vi till och tittar på tillverkningen av polkagrisar och sedan fortsätter vi mot Stavsjö Värdshus där vi äter en sen lunch/middag.

Cirka kl. 19.00 är vi tillbaka i Uppsala.

**Viktig information**

Pris 5450 kr/person. Bussresa, 2 övernattningar i dubbelrum, 2 frukostar, 3 middagar, 2 luncher, guidningar, 3 eftermiddagsfika/förmiddagsfika och alla inträden ingår.

Enkelrumstillägg 1500 kr.

Anmälan senast 24 juni som är bindande till SRF Uppsala läns kansli på mail uppsala.lan@srf.nu eller telefon 018-590624. Uppge om du vill ha enkelrum eller dubbelrum och om du har några matallergier.

Betalningen ska vara Bergsbrunna Buss tillhanda senast 10 juli bankgiro 5750-1223.

Önskar du få inbetalningskort så kontakta Bergsbrunna Buss på tel 018-326017.

Har du frågor så kontakta Ann-Kristin Andersson 070-327 72 26   
e-post [annand1946@gmail.com](mailto:annand1946@gmail.com) eller Anna-Lisa Sundell 070-811 93 45.

Telefon till Bergsbrunna Buss: 018 326017

## Sommarträff på Ekolnsnäs

Välkommen till vår trivselträff på Föreningsgården Ekolnsnäs vid Ekolns norra strand.

Söndag 4 augusti

Tid: Kl 14 – 17

Adress: Lövängsvägen 49

Pris: 100 kr som betalas in på SRF Uppsala läns plusgiro 27 06 87-7 eller på swish 123 145 53 10 senast 2 augusti. Det går bra att få ett inbetalningskort på plats.

Förutom trevlig samvaro blir det en kort tipspromenad i de vackra omgivningarna. Sedan äter vi rostbiff och potatissallad, måltidsdryck ingår. Vi avslutar med kaffe och en god kaka till.

För de som inte åker färdtjänst ut går buss nr 11, avstigningsplats Gullvivevägen.

Eftersom kansliet är semesterstängt kan anmälan göras till Ann-Kristin Andersson senast söndag 28 juli på 070-327 72 26 eller e-post uppsala.lan@srf.nu

Välkomna

En bild som visar Grafik

Automatiskt genererad beskrivning

# Rapporter

## Distriktets årsmöte 2024

Lördagen den 20 april genomförde SRF Uppsala län sitt årsmöte på "Storan", Kungsgatan 62 i Uppsala. Den 26 februari 2024 återbildades lokalföreningen SRF Älvkarleby. Styrelsen hade därför i sitt beslut om ombudsfördelning utgått från att SRF Älvkarleby nu återigen är en lokalförening inom distriktet SRF Uppsala län. Detta godkändes av årsmötet. Röstlängden fastställdes därefter till 24 röstberättigade ombud.

Till att leda mötesförhandlingarna valdes regionrådet Cecilia Linder (M). Hon är bland annat 2:e vice ordförande i Region Uppsalas trafik- och samhällsutvecklingsnämnd. Verksamhetsberättelsen och den ekonomiska årsredovisningen gicks igenom. Årsmötet beslutade därefter, i enlighet med revisorernas förslag, att bevilja styrelsens ledamöter ansvarsfrihet för verksamhetsåret 2023.

Till distriktets ordförande för ett år omvaldes Tomas Wallén. Som styrelseledamöter på två år valdes Sara Ahlström, Ann-Kristin Andersson och Gunilla Thomsson. Kvar i styrelsen i ytterligare ett år är Eva Agell, Bengt Troberg och Dobrivoje Vukovic. Distriktets styrelse utgörs av sju personer. Till revisorer på ett år omvaldes godkända revisorn Gunnar Sjödelius med godkända revisorn Karin Bäckström som ersättare, och Arne Sundwall fortsätter som verksamhetsrevisor med Tord Larsson som ersättare.

I år är det kongress i Synskadades Riksförbund. Den hålls i Göteborg den 17–20 oktober. Distriktet har tre ombud. Här valdes Tomas Wallén, Gunilla Thomsson och Eva Agell med Sara Ahlström, Wieslaw Wasowski och Sten Arnekrans som ersättare.

Valberedningen utgörs av en ordinarie ledamot och en ersättare per lokalförening. SRF Älvkarleby hade inte utsett sina representanter, så de får återkomma till halvårsmötet med detta. Till sammankallande i valberedningen utsågs Petter Lindström.

Med anledning av mötesordförandens politiska funktion ägnades ett pass under årsmötet åt regionens arbete med trafikfrågor. Den 14 februari blev det ny politisk majoritet i Region Uppsala bildad av Centerpartiet, Miljöpartiet, Socialdemokraterna och Vänsterpartiet. Cecilia Linder är nu 2:a vice ordförande i regionens trafik- och samhällsutvecklingsnämnd.

Årsmötet antog ett uttalande ställt till Region Uppsala med rubriken "Vi med synnedsättning är beroende av en trygg och flexibel färdtjänst". I uttalandet kräver årsmötet att personer med grav synnedsättning i Uppsala län ska kunna känna sig trygga med att man beviljas färdtjänst även då regionen tar över som tillståndsgivare, att regionen säkerställer att färdtjänstchaufförerna får adekvat utbildning både i bemötande av personer med synnedsättning och när det gäller lokalkännedom samt att regionen vid övertagande av färdtjänsten lägger studie- och arbetsresor utanför systemet med samåkning och slingläggning som tillämpas idag.

Vid årsmötets avslutning avtackades Kenneth Lindqvist, som nu lämnar distriktsstyrelsen. Höstens halvårsmöte, som är ett öppet medlemsmöte, äger rum lördagen den 16 november. På det mötet tas bland annat beslut om verksamhet och budget för år 2025.

Håkan Thomsson

## Ny styrelse

SRF Uppsala läns styrelse ser efter årsmöte och konstituerande möte ut enligt följande:

Tomas Wallén ordförande

Eva Agell vice ordförande

Gunilla Thomsson kassör

Bengt Troberg sekreterare

Sara Ahlström vice sekreterare

Ann-Kristin Andersson ledamot

Dobrivoje Vukovic ledamot

## SRF Älvkarleby återuppstår

En viktig dag! Vad? Jo, den dagen uppstod, likt fågel Fenix, lokalföreningen SRF i Älvkarleby.

Jag börjar från början. I högtidlig stämning träffades en förstärkt grupp av SRF:are på Uppsala station och äntrade Mälartåget mot Skutskär. Nanna Nygren, Tomas Wallén, Anna-Lisa Sundell och Eva Agell startade från Uppsala. Bengt Troberg steg på i Storvreta och Gunilla Thomsson mötte upp i Tierp. I Skutskär, som fortfarande var klätt i vinterskrud, stod vår eminente chaufför Hans Lööf och väntade för att köra oss till Biblioteket. Där mötte vår kontaktperson Britt Lööf oss och tog emot.

Det rum i biblioteket som vi vanligtvis använder vid våra måndagsmöten var i dag ommöblerat och anpassat för att hålla ett årsmöte. Ett bord för presidiet och stolar uppställda för alla deltagande medlemmar. För nu skulle vi genomföra ett årsmöte med en dagordning som innehöll viktiga punkter som frågan om att medlemmarna ville bilda en förening, och val av styrelse.

Britt hälsade oss välkomna Alla närvarande uppropades och räknades och vi kom fram till 9 röstberättigade medlemmar, 2 stödjande medlemmar och 6 personer från distriktet – inalles 17 personer.

Till ordförande att leda årsmötet valdes Tomas Wallén och Gunilla Thomsson valdes till mötessekreterare. Tomas ledde oss genom mötet med sin rutinerade och trygga skicklighet. Och Gunilla förde protokollet, som kommer att skrivas ut och där vi mera exakt kan läsa vad som beslutades. Viktiga punkter som sammanfattas i denna rapport är att Britt Lööf valdes till ordförande och fyra medlemmar ytterligare till ledamöter. En konstituering av styrelsen görs vid ett senare tillfälle. Vi antog föregivna stadgar, verksamhetsplan och budget. Britt tog till orda och tackade för förtroende och tog över klubban och avslutade detta historiska möte.

Nu kunde festligheterna med go’fika ta vid. Vi bänkade oss och samtal och prat kom igång. Information gavs om kommande träffar under våren. Närmast den 25 mars då Iris hjälpmedel är inbjudna för att ha en visning och försäljning både till SRF:are och andra intresserade.

Till min glädje kom det fram i diskussionen att våra vanliga träffar har varit betydelsefulla - bara för att få träffas och utbyta tankar.

Tiden gick fort men vi kunde inte avsluta dagen utan att vår trubadur Bengt fattade gitarren och underhöll och gladde oss med trevliga visor. Och avslutade med Kaxiga Myran! Förstås!

Tack till gänget i Skutskär/Älvkarleby och ett stort Lycka till, till att få glädje, gemenskap och tillfredställelse av att ni gör ett viktigt arbete.

Eva Agell

## Enköping: Temakväll om Gula fläcken

Torsdagen den 22 februari arrangerade SRF Enköping tillsammans med Funktionsrätt Enköping en temakväll om Gula fläcken. Arrangemanget var en av flera föreläsningar som ingår i det som kallas Sommarroakademin.

Kvällen marknadsfördes genom två annonser i Enköpingsposten, sociala medier, mängder med flygblad samt information i olika politiska instanser. Vi hade också mycket stor hjälp av kommunens syn- och hörselkonsulent när det gällde att sprida kunskap om kvällen i kommunens äldreboenden.

Marknadsföringen måste ha träffat rätt då Kryddgårdens A-sal fylldes till sista plats med närmare 100 åhörare. Förhoppningsvis kommer kvällen också att ge några nya medlemmar då endast några få närvarande var medlemmar.

Föreläsningarna varade mellan 18.00 och 20.00 och hade flera intressanta föreläsare. Den första på plan var Projektledaren för AMD, Mattias Hellström, som bland annat visade filmer om den fysiska orsaken till problemet med gula fläcken samt också en film om behandlingen. Även en kortare film som beskrev problemet ur ett patientperspektiv visades.

Därefter tog Oscar Lindqvist från Specsavers över scenen och berättade om vad som händer när optikerna, som ofta är de första, upptäcker förändringen och det vidare agerande fram till ögonkliniken. Efter Oscar kom turen till Karin Almgren, Enköpings kommuns syn- och hörselinstruktör. Hon berättade om sin verksamhet, som i stor utsträckning handlar om personer i den så kallade grå zonen, som innebär att man har en synkapacitet mellan trettio och femtio procent. För att få köra bil måste man ha över femtio procent och om man har under trettio procent tar Syncentralen över ansvaret.

Därefter var det dags för IRIS hjälpmedel, där Erik Tengvall informerade om olika lämpliga hjälpmedel för den som får förändringar i gula fläcken.

Kvällens siste föreläsare var SRF Enköpings ordförande Arne Sundwall som berättade om vad SRF står för och hur vi kan vara till hjälp och stöd för medlemmarna.

Kvällen avslutades med att alla som ville, närmare kunde studera alla de hjälpmedel som dukats upp av IRIS hjälpmedel, både för inköp och beställning.

Av alla kommentarer om kvällen var det påtagligt många som ville ha fler föreläsningar på olika teman.

SRF Enköping kunde glädja alla med att det med säkerhet kommer flera föreläsningar då vi kommit överens med Specsavers om ett ökat samarbete inom deras specifika kompetensområde.

Janne Wigdell SRF Enköping

En bild som visar Grafik

Automatiskt genererad beskrivning

## Det här gör SRF inför EU-valet

Den 9 juni i år är det dags för EU-val. Många beslut som påverkar oss i våra dagliga liv fattas numera på EU-nivå. SRF tar givetvis tillfället i akt att arbeta för positiva förändringar för oss med synnedsättning. Man har som målsättning att träffa samtliga partiers toppkandidater och göra dem uppmärksamma på dessa frågor.

Några frågor man arbetar med är:

* **EU:s funktionshinderskort**

Kortet har hittills varit ett pilotprojekt begränsat till endast åtta EU-länder och har implementerats på frivillig basis. Europeiska kommissionen har lagt ett lagförslag som skulle utvidga kortets omfattning så att funktionsnedsättning erkänns på likartat sätt inom hela EU. Det skulle underlätta likvärdig tillgång till tjänster och förmåner för personer med funktionsnedsättning som reser, studerar eller arbetar i andra EU-länder. SRF vill att Europaparlamentet stöder utarbetandet av ett sådant EU-gemensamt kort.

* **Passagerarrättigheter**

För att vara fullt inkluderade i samhället behöver personer med synnedsättning kunna röra sig och resa självständigt, lika fritt som vilken annan person som helst i EU. SRF vill därför att EU:s regelverk för passagerarrättigheter uppdateras på viktiga punkter såsom:

- Förbud för flygbolag att neka ombordstigning för personer med synnedsättning eller ledarhundar av säkerhetsskäl.

- Införa en skyldighet att tillhandahålla assistans/ledsagning även vid lokal- och regional kollektivtrafik, inte endast vid gränsöverskridande resor och längre inrikesresor.

- Utöka rätten till assistans/ledsagning för resenärer med synnedsättning så att tjänsten inte begränsas till enbart större stationer eller genom att förhandsanmälan krävs lång tid i förväg.

**SRF vill också att EU-s tillgänglighetsdirektiv utökas med bland annat:**

- Information om innehåll och sammansättning av livsmedelsprodukter det vill säga punktskriftsmärkning av livsmedel och dagligvaror liknande den som finns på läkemedelsförpackningar.

- Pekplattor och displayer gör att en stor del av dagens hushållsapparater är oanvändbara för den som inte ser. Tillgänglighetskrav behöver införas så att sådan utrustning kan användas även av synskadade.

**Att rösta med bevarad valhemlighet**

Personer som är blinda eller har en svår synnedsättning kan fortfarande inte rösta självständigt och med bevarad valhemlighet. Det gäller både för svenska val och valet till EU-parlamentet. SRF vill att EU sätter en standard för hur val ska göras tillgängliga för så många som möjligt.

**Till dig som vill beställa valsedlar i punktskrift eller storstil**

Du som har nedsatt syn eller läser punktskrift kan beställa ett material som består av 11 olika kuvert med partinamn i svartskrift (stor text) och punktskrift. Varje kuvert innehåller en namnvalsedel för ett parti som har fått mer än 1 procent av rösterna vid de två senaste valen till Europaparlamentet förutom ett kuvert som innehåller en blank valsedel.

Materialet beställs på [www.val.se](http://www.val.se/) där det också finns mer information inför valet.

Du kan även ringa Valmyndigheten, telefon 010-575 70 00.

## Utåtriktad aktivitet på Forumtorget i Uppsala

En ljuvlig försommardag, fredagen den 3 maj, hade SRF Uppsala län och SRF Uppsala-Knivsta ett event på Forumtorget i Uppsala. Förbipasserande allmänhet fick möjlighet att prova på att med ögonbindel eller fingerad optik utföra vanliga vardagsaktiviteter såsom att hälla upp vatten i ett glas och ta mat från ett uppläggningsfat. Det fanns också möjlighet att gå med vit käpp och försöka följa ett ledstråk. Vi hade också bjudit in kommunpolitiker att testa på och ett fåtal av dessa hörsammade vår uppmaning. Vi hade turen att Tomas Tobé, moderaternas toppnamn till EU-parlamentsvalet, var i Uppsala denna dag. Vi fick tyvärr inte tid att diskutera EU-frågor men han sa själv att han aldrig kommer att glömma känslan då han iförd fingerad optik och utrustad med vit käpp trasslade in sig i bord, stolar och restauranggäster som nästan satt på ledstråket.

Prova på-aktiviteterna ledde till många nyfikna frågor från olika personer om hur man lär sig äta med bestick och på bästa sätt häller upp i ett glas när man har en synnedsättning. Men framförallt inspirerade de till samtal om vad SRF arbetar med och om vad som gör samhället tillgängligt för oss som har en synnedsättning.

Per-Eric Rosén (MP), som sitter i idrotts- och fritidsnämnden i Uppsala kommun, kom förbi och vi samtalade länge om allt från idrott för alla till vad som utgör onödiga hinder i gatumiljö.

Efter cirka två timmar hade ett femtiotal personer varit förbi våra bord och fått veta lite mer om SRF och om att ha en synnedsättning. Då plockade vi ihop vårt material med en känsla av att det blivit en lyckad aktivitet och något vi gärna gör om.

Nanna Nygren ombudsman SRF Uppsala län

Daniel Enholm ordförande SRF Uppsala-Knivsta

## Att pröva på 5-A-Side (blindfotboll)

Ljudet av den rasslande bollen som sparkas och rullar över gympasalsgolvet, springande steg och spelarnas rop till varandra. Det är vad som hörs i Ångelstaskolans gymnastiksal en torsdag i början av april mellan 19–20. Spelarna ropar Voy! Voy! Voy, för att kunna lokalisera varandra på planen. Andra rop som ofta hörs är passa, skott och mål.

Jag måste erkänna att jag var lite nervös när jag anlände till Vaksala SK:s träning. Även fast jag tycker om att titta på fotboll har jag själv inte sparkat på en boll sedan jag var liten och hade därför ingen aning om vad jag skulle förvänta mig. Men det varma välkomnandet och den goda stämningen fick min nervositet att snabbt försvinna och jag fick istället njuta av en rolig och spännande upplevelse.

Före träningen hade Andy Bachmann på Vaksala SK berättat lite mer för mig om själva sporten och om deras verksamhet.

- Precis som fotboll är 5-a-side en lagidrott som går ut på att få in bollen i motståndarnas mål genom att sparka den.

- Planen är omgiven av en sarg på 120 cm.

- Man använder en boll som låter, så att spelarna ska höra var den är någonstans.

- Man är fem spelare i varje lag.

- Målvakten är den enda på planen som ser, övriga spelare har ögonbindel.

- Målvakten har även uppgiften att styra spelarna verbalt.

- När man rör sig på planen säger man "voy" många gånger efter varandra så att de andra ska veta var man är någonstans.

När jag anlände möttes jag av två av lagmedlemmarna som hälsade mig välkommen. Det märktes att de tyckte att det var kul att en ny person kom och provade på sporten. Tränaren Martin Price visade mig pedagogiskt och tålmodigt hur jag skulle röra kroppen och hantera bollen och lagkamraterna var hela tiden positiva och peppande. Efter en stunds uppvärmning fick jag tillsammans med laget öva på att bland annat springa med bollen under kontroll, försvara, passa och skjuta mål. För mig som nybörjare var det naturligtvis inte helt lätt, men jag skulle rekommendera alla att testa.

Vaksala SK har haft ett 5-A-Side-lag sedan augusti 2023 och tränar varje torsdag mellan 18:30 och 20:00. Man håller till vid Ångelstaskolan, Vitkålsgatan 83 i Uppsala. Där finns en konstgräsplan som man använder under barmarkssäsong. Vintertid tränar man inne i gymnastiksalen. Idag är man fem-sex personer, alla med olika grad av synnedsättning, som regelbundet dyker upp på träningarna och de vill gärna bli fler. Spelare från 13 år och uppåt är välkomna. Det är en fördel om du har en synnedsättning men inte ett måste så länge du ställer upp på spelets regler som exempelvis att ropa voy så att andra hör var du är på planen. Du bör även vara medveten om att det i 5-A-Side i likhet med vanlig fotboll förekommer tacklingar. Laget har hittills deltagit på en tävling, riksmästerskapet i Västerås men det finns inget krav att du ska delta på tävlingar.

Efter träningen samlas alla i en ring, trötta, andfådda och nöjda. Martin berättar lite om vad som händer framöver. Nästa vecka börjar utomhussäsongen och spelarna uppmanas att klä sig varmt. Han berättar också att para-EM i friidrott kommer till Uppsala i juni. Då har laget fått en inbjudan att komma och visa upp sin sport, vilket spelarna är positiva till.

Jag tar med mig att det var en jätterolig utmaning, ett fantastiskt sätt att röra på sig, att det är ett trevligt lag och en fin gemenskap.

Skulle du också vilja prova på eller har du frågor? Då kontaktar du Andy Bachmann på telefon 070 524 30 23 eller e-post kansli@vaksalask.se

Nanna Nygren

## Möten med tre partier i regionfullmäktige

Före valet 2022 ställde SRF några frågor till alla partier som var representerade i regionfullmäktige.

**Dessa frågor var:**

**1. Hur vill ert parti lösa ledsagning för synskadade på regionens sjukvårdsinrättningar, som exempelvis Akademiska sjukhuset?**

**2. Vad vill ert parti göra för att bryta synskadades digitala utanförskap, där det krävs att vi får lära oss använda digital teknik även om det rör sig om apparatur som inte förskrivs som hjälpmedel av syncentralen?**

**3. Vill ni ta initiativ till en fungerande ledsagning inom UL, framförallt vid knutpunkter såsom Uppsala Central/Resecentrum?**

Partierna var generellt positiva i sina svar. Man insåg behovet av ledsagning vid sjukvårdsinrättningar samt stationsledsagning. Även om inga direkta löften gavs uttrycktes en vilja att bidra till förändring. Nu är tiden kommen att åter kontakta partierna för att påminna om dessa frågor och om att de tidigare uttryckt att de vill göra förbättringar på dessa områden. SRF Uppsala läns påverkansgrupp planerar att träffa samtliga partier under året.

Hittills har vi hunnit med att träffa S, MP och SD.

Från S träffade vi: Patrik Bergman (förste vice ordförande i fastighets- och servicenämnden), Helena Proos (ordförande regionstyrelsen) och Vivianne Macdici (ordförande vårdstyrelsen).

Från MP träffade vi: Hans Wennberg, regionråd, ordförande Patientnämnden samt föreslagen ny ordförande till Rådet för delaktighet, Jenny Lundström, regionråd, ordförande Trafik- och samhällsutvecklingsnämnden och Charles Pylad, politisk sekreterare.

Från SD träffade vi: Veronica Mattsson regionfullmäktige, vårdstyrelsen och patientnämnden, Jonathan Othen regionråd, sjukhusstyrelsen, Anders Sehlin trafik- och samhällsutvecklings-nämnden samt Mattias Jansson politisk sekreterare.

**Sjukhusledsagning**

Idag är det frivilliga sjukhusvärdar från Röda Korset som sköter ledsagningen på Akademiska sjukhuset och sjukhuset i Enköping. Vi önskar att ledsagning ska gå att beställa även då dessa inte har möjlighet, att detta ska gå att få dygnet runt och oavsett vilken avdelning man ska till, även då man ska besöka anhöriga. Vi framför att det vore lämpligt att kunna beställa ledsagning via samma beställningscentral som man beställer sjukresor genom idag.

Våra besökare informerar oss om att fastighets- och servicenämnden har ansvar för vårdnära service. Deras uppdrag skulle man kunna bredda till att förutom transporter inom sjukhuset och att guida inneliggande patienter även innefatta ledsagning för övriga patienter som behöver det.

Samtliga partier vi träffat anser att denna lösning låter bra.

Veronica (SD) har skrivit en motion till regionfullmäktige på ämnet som ännu inte hunnit behandlas. Man lovar att återkoppla till oss om hur arbetet med frågan fortskrider.

Frågan om tillgängliga terminaler för att anmäla sin ankomst till sjukhuset diskuteras också. Politikerna anser här att det är mycket märkligt att man upphandlat otillgängliga terminaler utan kännbara knappar och talfunktion. Det är på gång en EU-lag om att tjänster av detta slag måste vara tillgängliga. Denna förväntas träda i kraft nästa år. MP tar med sig att man då behöver säkerställa att man följer den.

**Stationsledsagning**

Vi har nyligen haft ett möte med tjänstemän på UL. Vi fick då höra från dem att det inte planeras någon ledsagning på Resecentrum vid bussbyten eller byten mellan olika trafikslag i dagsläget. Samtliga partier vi mött svarade inför förra valet att detta är något som borde finnas. Här förs en diskussion kring hur detta kan lösas logistiskt och till en rimlig kostnad. Vi ställer frågan om möjlighet finns att befintlig personal på Resecentrum skulle kunna utföra ledsagningsuppdrag efter att man ringt och beställt ledsagningen. Vi pekar på SL:s ledsagning i Stockholmsregionen som ett gott exempel. Resevärdarna som fanns för flera år sedan då stationen byggdes om lyfts också som ett bra initiativ. Anders (SD) tar upp att resevärdarna generellt var bra för många grupper och att man från trafik- och samhällsutvecklingsnämndens sida vill få igång en dialog med olika intresseorganisationer för att diskutera vilka behov som måste tillgodoses för att kollektivtrafiken ska bli mer tillgänglig. Jenny (MP) är ordförande i samma nämnd och har denna fråga på sitt bord. Hon framför att man får större möjligheter till att dra lärdom av hur SL:s lösning ser ut när regionen även övertar färdtjänsten så att förutsättningarna här liknar dem i region Stockholm. I denna fråga verkar det finnas en samsyn med stora möjligheter till samförstånd över partigränserna.

**Det digitala utanförskapet**

Många av våra medlemmar lever i ett digitalt utanförskap. Vi har behov av att regionens syncentral utbildar på smarta telefoner och appar fastän dessa inte förskrivs som hjälpmedel. Det kan konstateras att det tar längre tid att lära sig navigera sin telefon när man är gravt synskadad eller blind och att det behövs helt andra gester och tillvägagångssätt när man använder skärmläsare. Syncentralen har kompetensen att utbilda gravt synskadade användare och det är därför mycket viktigt att de åtar sig detta uppdrag.

Det finns projekt för digital rehabilitering i andra delar av landet där SRF samarbetar med regionen. Vi kommer att göra en sammanställning av vad som krävs, vad vi respektive regionen kan bidra med och sedan lägga fram ett förslag på hur samarbetet ska se ut.

**Färdtjänst**

Färdtjänsten kommer att övergå från kommunal till regional regi åtminstone i Uppsala vilket gjorde att vi även ville lyfta frågan med regionpolitikerna. Vi framför att det är viktigt att personer med synnedsättning även fortsättningsvis kan vara trygga med att man beviljas färdtjänst. Vi tar även upp utmaningarna med samåkning och slingläggning. Att det måste vara möjligt att passa tider när man reser med färdtjänst.

Våra besökande politiker lyssnar och tar med sig våra synpunkter. Från MP:s sida framhåller man att det är en lärandeprocess för regionpolitikerna och att det har varit otydligt vad man egentligen tar över från kommunen, myndighetsutövningen eller endast själva utförandet av insatsen. Det är mycket som är oklart runt reglementet också, vilka regler ska gälla och vad händer om man behöver förändra något under avtalsperioden?

För oss är det viktigt att vi får vara med längsmed resans gång och ha en aktiv dialog om vad vi behöver för att färdtjänsten ska fungera väl för oss.

Nu fortsätter arbetet med att träffa resterande partier i regionfullmäktige och ta upp dessa frågor.

Nanna Nygren

## Uppskattad föreläsning i Borlänge

27–28 januari anordnade SRF Dalarna en lunch- till lunchkurs, på Hotell Galaxen i Borlänge. 23 deltagare från Region CWUX samt cirka 15 övriga deltagare från SRF Dalarna, deltog under den första dagen. Efter lunch presenterade sig dagens föreläsare, författaren Margareta Persson, för deltagarna. Margareta, som givit ut flera böcker om funktionshindrade människors historia i Sverige, har också varit ledamot av riksdagen. Hennes intresse för dessa frågor föll sig naturligt, då hennes mor var rörelsehindrad.

Margareta konstaterade att det finns många exempel på att funktionsnedsättningar används i litteratur för att framhäva ondskan, exempelvis människor med puckelrygg. Hon reagerade också på att ingen av de stora folkrörelserna har berört situationen för personer med funktionsnedsättningar i sina historieskrivningar.

Hon konstaterade att synen på människor med funktionsnedsättningar har varierat, från ett framåtblickande synsätt i slutet av 1800-talet, till en mycket destruktiv inställning under de första decennierna av 1900-talet och sedan åter mer tolerans efter andra världskriget.

I slutet av 1800-talet inrättades Manillaskolan för döva och Tomtebodaskolan för synskadade. Eleverna vid dessa skolor träffades, utbytte erfarenheter och insåg behovet av att bilda intresseorganisationer. Uppfinnandet av teckenspråk för döva och punktskrift för blinda, gjorde det mycket lättare att kommunicera med varandra, vilket underlättade arbete. De döva organiserade sig redan år 1868 och de synskadade 1889. Dessa organisationer var mycket aktiva och lyckades samla på sig kapital för att kunna stödja sina medlemmar när de drabbades av sjukdom.

Efter sekelskiftet 1900 förändrades attityderna till det sämre. Tankar om undermåliga människor kom att prägla debatten i Sverige och många andra länder. Framträdande intellektuella personligheter, pläderade för sterilisering och avskiljning på olika anstalter för barn med funktionsnedsättningar. Märkligt nog hade flera i övrigt progressiva personer, Elin Wägner, Gustav Möller och Alva Myrdal dessa åsikter. Frågan om sterilisering diskuterades till och med i De Blindas Föreningsstyrelse, dock utan att något beslut fattades i frågan.

Efter andra världskriget ändrades läget. FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna 1948 innebar början till ett ökat intresse för situationen för personer med olika funktionsnedsättningar. Utbyggnaden av den svenska välfärden innebar också ökade möjligheter för dessa grupper.

Margareta konstaterade att många gamla synsätt fortfarande "spökar". Lägre hälsa och högre arbetslöshet är fortfarande vanligt bland personer med funktionshinder. Kvinnor med funktionsnedsättningar är och har alltid varit extra utsatta för negativ särbehandling och fördomar.

Margareta avslutade med att beskriva positiva och negativa delar av funktionshinderrörelsens arbete. Hon konstaterar att allt för mycket energi ägnats åt interna strider mellan organisationerna. Tendensen går snarare mot alltmer specialiserade organisationer än mot breda samarbeten. En framgångsfaktor har däremot varit det stora politiska engagemang som föreningarna lyckats mobilisera, bland annat genom utåtriktade aktioner, torgmöten demonstrationer etc.

Det har dock blivit svårare att nå beslutsfattare under senare år.

Slutligen kan konstateras att Margareta publicerat två böcker: Gamla synsätt spökar än och Styvsystrar.

Margareta avtackades sedan av en entusiastisk publik och diskussionen om de frågor som väckts under föredraget fortsätter en god stund till.

Under den påföljande dagen diskuterades s.k. Blindskam. Det innebär att av olika skäl avstå från olika aktiviteter till följd av sin synnedsättning. Detta blev en ren diskussion, då två tilltänkta föreläsare tackat nej till medverkan.

Flera deltagare framhöll vikten av att planera varje del av aktiviteter som de deltar i, resan dit, resan hem m m. Några berättade också om rena övergrepp som de utsatts för av okända människor.

Alla närvarande enades om att helgen varit mycket givande och även trevlig, med gott om tid för samvaro och diskussioner.

- Lars Engberg SRF Gävleborg

# Information

## Felanmäl trasiga övergångsställen

Om ljudet eller ljussignalen på ett övergångsställe inte fungerar är det bra att felanmäla detta till kommunen.

Detta kan du göra på tre olika sätt:

* Ring till Kontaktcenter, telefon 018-727 00 00
* Maila till [uppsala.kommun@uppsala.se](mailto:uppsala.kommun@uppsala.se)
* Anmäl digitalt på sidan [Felanmäl trafik- och utemiljö på uppsala.se](https://www.uppsala.se/bygga-och-bo/felanmalan/felanmal-trafik-och-utemiljo/)

På kommunens hemsida står att läsa att felanmälningar av sådant som utgör en trafikfara prioriteras.

Just nu har vi i SRF extra stor användning av information om problem vid övergångsställen då vi planerar att tillsammans med en tjänsteman på kommunen gå runt och göra en inventering av ett urval övergångsställen. Därför är vi väldigt tacksamma för information om var det inte fungerar som det ska.

Så upptäcker du problem, särskilt om dessa inte åtgärdas trots att du felanmält till kommunen så kontakta gärna vår ombudsman Nanna på:

nanna.nygren@srf.nu

eller 018 56 09 23.

En bild som visar Grafik

Automatiskt genererad beskrivning

## Läs detta om du har Kivra!

Har du Kivra i din dator/telefon/surfplatta? I så fall får du som har angett att du vill betala medlemsavgiften i Synskadades Riksförbund med inbetalningskort (på svartskrift, punkt eller tal) att få ditt inbetalningskort digitalt till Kivra. Du får alltså inte ett inbetalningskort i papper. Detta är tyvärr inget som Synskadades Riksförbund bestämmer över eller kan ändra på. Det du kan göra om du inte vill ha ditt inbetalningskort digitalt via Kivra är någon av dessa tre:

1. Gå in på Kivra i din dator/telefon/surfplatta och kryssa i att du inte vill ha inbetalningskort från Synskadades Riksförbund genom Kivra

eller

2. Meddela Lotta på kansliet att du vill ändra betalningssätt till autogiro, så dras medlemsavgiften automatiskt från ditt konto en gång om året

eller

3. Meddela Lotta att du vill ha inbetalningskortet via mail.

## Ulleråkersområdet byggs ut

Som många säkert har läst och hört ska Ulleråkersområdet, där Syncentralen ligger, byggas ut. Det betyder att det periodvis kommer vara lite rörigt på området då vägar tillfälligt kan behöva ledas om.

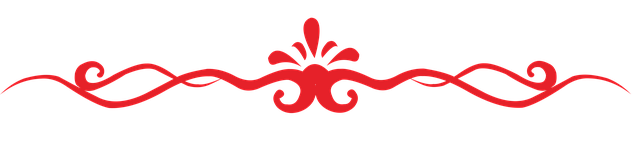
Just nu håller kommunen på att dra om bussgatan utanför Syncentralen så den kommer gå över stora parkeringen.

Nya parkeringsplatser har anlagts, en strax utanför stora entrén samt en på vänster sida när man kommer från Dag Hammarskjölds väg.

Vi på Syncentralen önskar att ni är extra försiktiga när ni vistas på området.

Vill ni läsa mer om vad som händer i Ulleråker framöver kan ni gå in på uppsala.se på nätet och söka på Ulleråker. Där kan man också anmäla sig till ett nyhetsbrev med kontinuerlig information om vad som sker i Ulleråker. Om man har några frågor kring projektet kan man maila till [ulleraker@uppsala.se](mailto:ulleraker@uppsala.se) .

Syncentralen



# Medlemmarnas bidrag

## Boktips – en läsvärd bok!

Från mörker till framgång

Av Fatmirs Seremeti

Fatmir Seremeti kom som sexåring med sin familj från Kosovo till Sverige. Han växte upp i Rosengård i Malmö. När han var i 13-årsåldern fick han grön starr och förlorade stora delar av sin syn. Han började spela goalball och märkte snart att han hade stor talang. 2001 debuterade han i landslaget och framgångarna kom. Arton år i landslaget resulterade i tre paralympiska spel och flera EM och VM. Han berättar hur han vände mörker till framgång.

En gripande och medryckande berättelse om dalar med bitter sorg men stunder med stormande glädje – allt genomsyrat med kämpaglöd.

Eva Agell

# Recept

## Fröknäcke

**Ingredienser**

1 dl sesamfrö  
1 dl pumpakärnor  
1 dl solroskärnor  
1 dl majsmjöl  
1/2 dl hela linfrön  
1/2 tsk salt  
1/2 dl rapsolja  
2 dl kokande vatten  
Flingsalt att strö på

**Gör så här**

1. Sätt ugnen på 150 grader.  
2. Lägg ett bakplåtspapper på en plåt.  
3. Blanda alla torra ingredienser.  
4. Rör i olja och vatten.  
5. Låt svälla ca 15 minuter.  
6. Bred ut smeten tunt på plåten.  
7. Grädda mitt i ugnen i ca 1 - 1 1/2 timme.  
8. Drag över bakplåtspappret med knäcket till galler och låt svalna.

Wieslaw Wasowski

# Kalendarium

**Juni**

11: Vind i håret  
17: Vind i håret  
27–30: Rekreationsdagar på Almåsa havshotell

**Juli**

1–31: Sommarstängt på kansliet  
28: Syntolkad film Gyllene Tider

**Augusti**1–4: Sommarstängt på kansliet  
4: Sommarträff på Ekolnsnäs  
13–15: Resa till Småland

C:\Users\Christina\Desktop\SRF Uppsala län ny logotyp.gif

Kungsgatan 64

753 41 Uppsala