



**Synskadades Riksförbund  
Bohuslän**

*Logga Synskadades Riksförbund Bohuslän 1*



# Nyhetsbrev

## Maj 2025

En månad går fort och maj har varit full av lediga dagar.  
Nu växlar vi från vår till sommar. Det blommar och vi har en härlig tid framför oss.

I distriktet har vi gått in i en något lugnare period och det finns tid att planera och spåna över framtiden.

Klicka på länkarna för att läsa mer.

[Ögats Dag Tanumshede](#)

[Discgolf i Stenungsund](#)

[Intressepolitik](#)

[Mässa Hedekas](#)

[Syntolkad teater](#)

[ParaMe](#)

[Kommande aktiviteter](#)

## **Ögats Dag Tanumshede**

Vackra Tanums Bygdegård – En Framgångsrik Ögats Dag för den lokala föreningen i Strömstad – Tanum.

Den ljumma majkvällen visade sig verkligen från sin bästa sida. Med en klarblå himmel som bakgrund samlades 35 personer i de fina lokalerna på Tanums bygdegård för att delta i evenemanget Ögats dag, anordnat av den lokala föreningen.

Kvällens höjdpunkt var föreläsningen av Åsa Jernberg, där fokus låg på ögats hälsa och olika sjukdomar kopplade till synen. Föreläsningen blev en plattform för intressanta frågor och djupgående diskussioner, vilket skapade en bra interaktion mellan föreläsaren och publiken. Deltagarna var engagerade och nyfikna, vilket bidrog till en levande diskussion

Efter drygt en timme av matnyttig information bjöds deltagarna på kaffe och nybakta kakor från Einars Konditori i Uddevalla.

Som en del av kvällen fick deltagarna även möjlighet att prova på praktiska moment. Genom att gå med vit käpp och testa glasögon som fingerar olika synskador fick de en inblick i hur det kan vara att leva med nedsatt syn. Detta praktiska inslag kompletterade den teoretiska kunskapen och sydde ihop en bra helhet.

Vi ser gärna fler sådana aktiviteter i framtiden! Om du har idéer eller önskemål om platser och teman där just du bor, tveka inte att höra av dig till kansliet. Vi vill fortsätta sprida kunskap och engagera oss i samhället och är öppna för alla era förslag.

## **Discgolf i Stenungsund**

14:e maj fick vi soliga och fantastiska förutsättningar för att testa discgolf i finna Stenungsund. 9 aktiva och nyfikna medlemmar hade samlats för en genomgång från en erfaren discgolfspelare. Efter att ha snappat upp matnyttiga tips testades kunskaperna på några av de vackra banor som finns i banan runt Hasselbacken. Deltagarna njöt av fint väder, trevligt umgänge och en rolig aktivitet som förenade gruppen och skapade många fina minnen.

Kvällen avslutades med fantastisk italiensk mat på en lokal pizzeria innan vi slog igen denna fina aktivitet för gruppen mitt i livet.

## **Intressepolitik**

Här kommer en liten lägesrapport på vad som hänt inom det intressepolitiska området.

Vi har haft möte med de som representerar SRF i de kommunala råden. Temat för mötet var ledsagning och Lennart från SRF riks berättade om ledsagning enligt LSS (Lagen om stöd och service) och SOL (socialtjänstlagen). Han berättade även om hur vi kan jobba i råden för att få till mer generös ledsagning och möjliggöra för fler att ta del av ledsagningen.

Vi pratade också om återvinning och om hur man kan påverka kommunerna för att få till uppmärkning som är taktill och kompletterad med punktskrift.

Distriktets ombudsman har hållit utbildning för Göteborgs spårvägar och för arbetsledarna på Ellös buss. De har fått insikt i hur det är att ha en synnedsättning och hur de kan underlätta för oss när vi reser med spårvagn eller buss.

Nu planerar vi inför valet och tänker träffa politiker för att få med några av våra frågor i deras politiska program.

Till sist vill jag påminna er att anmäla alla färdtjänstresor där du inte får den service du har rätt till. Anmäl genom att maila [synpunkt@vasttrafik.se](mailto:synpunkt@vasttrafik.se) eller ring 020919090 knappval 4.

## **Mässa Hedekas**

Vårt distrikt har väldigt många fina mötesplatser och extra glädjande är det när dessa öppnar upp för mässor av olika slag.

Ett område som jobbar extra hårt för mässor är Munkedal/Lysekil/Sotenäs som under vecka 20 hade klätt fina hembygdsgården i Hedekas med en kostym för en seniormässa.

Distriktet fanns på plats för att stötta den lokala föreningen i att nå ut till fler med information om dels ögonsjukdomar men framförallt vad föreningen kan erbjuda i föreningslivet.

Vi vill gärna synas på fler ställen och ta del av de arrangemang som anordnas. Har du idéer på platser där vi kan synas så vill vi gärna ha dina tips. Tveka inte på att höra av dig.

## **Syntolkad Teater**

OM – Jag drömmer om fred på jorden men kan nöja mig med en ny cykel  
Vi var sex synskadade som tog del av denna mycket speciella föreställning. Det var en föreställning där skådespelarna gestaltade drömmar genom dans, sång och rörelse. Det var 13 elever från Konstra som satt ihop föreställningen. Den var syntolkad och stundtals överröstades syntolkningen av musiken. Det var en speciell upplevelse som vi fick ta del av.

Att förmedla dans och rörelse till den som inte ser är svårt men syntolken gjorde det möjligt för oss att skapa en bild av vad som hände på scenen.

## **ParaMe**

ParaMe är en webbplats av Parasport Sverige som informerar personer med funktionsnedsättning om möjligheterna till idrott och träning.

ParaMe ska också ge inspiration och vägledning till ett hälsosamt liv.

Vi arbetar löpande med att ta in fler föreningar från hela landet. Alla föreningar som kan inkludera personer med funktionsnedsättning i sin verksamhet är välkomna att registrera sig på ParaMe. Föreningen behöver nödvändigtvis inte ha en specifik verksamhet för personer med funktionsnedsättning. Läs mer på följande länk: [Alla ska ha möjlighet till träning | ParaMe](#)

## **Kommande Aktiviteter**

### **Båttur med Donalda**

**15:e juni kl. 11.00**

SRF Bohuslän har bokat en båttur från Grebbestad till Väderöarna.

Söndag den 15:e Juni med start kl.11.00.

Båtturen till Väderöarna tar ca 1 timme.

På alla turer guidar skepparen Torsten, det handlar om sjöliv, djurliv och om öliv.

På ön finns en sälkoloni på ett par tusen djur så sälgaranti utlovas.

Kommer man till Väderöarna, då vill man ju komma iland, för att ta sig en bensträckare, kanske gå upp till utkiken, å se ut över Skagerack. Eller ta sig ett friskt bad i ett kristallklart vatten.

Här är också tänkt att vi skall äta på Vårdshuset ute på Väderöarna innan vi vänder åter mot Grebbestad igen.

Båten tar ca 98 passagerare och är handikappanpassad  
Priset för båtturen och lunch är 500:-/person

## **Segling med skuta**

29-31 augusti

Aktiviteten är ett samarbete med Sällskapet seglare med synnedsättning som firar 10 år denna helg.

Upplev äventyret, glädjen och kamratskapet på Sveriges vackraste skuta – Atene. Du kan vara en erfaren seglare eller nybörjare, ung eller gammal. Det finns något för alla.

Vi seglar från Skärhamn på Tjörn och sätter kurs norrut så långt vinden bär och tiden tillåter.

Seglingen sträcker sig över två dagar och vi övernattar på fartyget.

De flesta måltider intas också ombord på Atene.

Du som vill vara aktiv i seglandet får gärna hjälpa till men det går lika bra att sitta och njuta av fart, vindar och saltvatten.

## **Lär dig första hjälpen för hund**

Till alla synskadade medlemmar med hund.

### **Kursbeskrivning:**

Under kursen går vi igenom hur man utför HLR på hund och heimlich på hund. Vi kommer att arbeta på två HLR dockor, men ni kan även få möjlighet att känna och torrträna på er egen hund.

Tassbandage (om tid finns).

Max 8 personer/pass

Sophie Nilsson har många års erfarenhet. Kursen hålls i hennes företag

DogQualitys lokaler i Jörlanda.

**Datum:** 10 juni

**Tid:** 17.30- 19.00

**Plats:** Novavägen 1, Jörlanda

**Pris:** 100:-

Full reseersättning för synskadade medlemmar utgår för billigaste färdstätt eller mest praktiska från hemorten vid samtliga arrangemang / aktiviteter.

**Anmälan:** Anmäl dig så snart som möjligt, senast den 5 juni. Antalet platser är

begränsat.

För att anmäla sig till aktiviteterna hör du av dig på följande sätt:

Anmäl dig till mail [kansli@srfbohuslan.se](mailto:kansli@srfbohuslan.se) eller telefon 0522-37075

**Kontaktuppgifter**

Camilla Svensson 073-823 70 75 [camilla.svensson@srf.nu](mailto:camilla.svensson@srf.nu)

Robert Larsson 073-153 17 00 [robert.larsson@srf.nu](mailto:robert.larsson@srf.nu)