**Synskadades Riksförbund**

**Gävleborgs län**

**X- Linsen**



**Nr 8 2024**

**Innehållsförteckning**

**Lokalföreningsnytt**

På gång i lokalföreningarna **2**

**Gästrikland**

SRF Gävle **2**

SRF Västra Gästrikland **3**

**Hälsingland**

SRF Hudiksvall/Nordanstig **3**

SRF Söderhamn **5**

**Distriktsinfo**

Aktivitetslista **6**

Syntolkning i Hälsingland **6**

"Blänkare" **7**

Kallelse till halvårsmöte **8**

Referat från träff inför SRF:s kongress **9**

**Övrigt**

Tema: Hjälpmedel i vardagen **10**

Recept: Potatissoppa med bacon **10**

Boktips **11**

Frusne Frans och heta Hedda **12**

Roliga historier **13**

Redaktionssida **15**

Regler för er som skickar in till X-Linsen **16**

Bidra gärna till SRF:s verksamhet **17**

****

**Lokalföreningsnytt**

**På gång i lokalföreningarna**

**Oktober**

**1** Keramikcirkelstart, SRF Gävle

**15** Vita käppens dag, SRF Hudiksvall/Nordanstig

**16** Månadsträff, SRF Ljusdal

**26** Höstfest, SRF Gävle

**26** Musikcafé, SRF Hudiksvall/Nordanstig

**November**

**8** Medlemsmöte, SRF Söderhamn

**12** Halvårsmöte, SRF Gävle

**20** Månadsträff, SRF Ljusdal

**December**

**8** Julfest, SRF Söderhamn

**14** Julfest, SRF Gävle

**18** Julfest, SRF Ljusdal

**Gästrikland**

**SRF Gävle**

**Höstfest**

**SRF Gävle** bjuder in alla sina medlemmar och även **Västra Gästriklands** medlemmar till en höstfest

**Datum:** 26 oktober

**Tid:** 17 - 19.30

**Plats:** Sarahs, Nygatan 45 (gamla Skeppets lokaler)

Ni får välja på följande mat.

Kött: Oxkind med potatispuré, sidfläsk, svamp, rödvinssås och brödkrisp

Fisk: Torsk med potatispuré, vitvinssås, svartkål, havtorn, potatischips och örtolja

Dessert: Hjortron, mandelkaka, vaniljglass och rostad mandel

eller Crème Brûlée med smak av tonkabönor

Det ingår läsk, lättöl eller bordsvatten samt kaffe eller te.

Allt detta för endast 150:- Betalas kontant på plats eller via plusgiro 50 05 66-5

Vill någon ha alkoholhaltiga drycker får var och en betala själv.

Anmälan senast **22 oktober** till Kent Forsmark Larsson på telefon **026- 61 04 40** eller via mail: kentforsmarklarsson@gmail.com

Välkomna önskar styrelsen

**Inbjudan till halvårsmöte**

Styrelsen i **SRF Gävle** bjuder in sina medlemmar till halvårsmöte.

Tisdag **12 november klockan 17.**

Plats: Folkets hus Gävle. Lokal meddelas i nästa X-Linsen

Efter mötet serveras smörgåstårta.

Välkomna önskar styrelsen

**SRF Västra Gästrikland**

**SRF Västra Gästrikland** inbjuder till konsert med sångerskan

Lisa Miskovsky lördagen den **9 november** på Teatern Folkets hus Sandviken. Vi inleder kvällen med att fika på restaurang Bolaget kl. 18. Lisa Miskovsky konsert börjar kl. 19.

Anmäl dig senast **15 oktober** tillJan-Åke Mood på

**tel. 070-201** **90 85**

Varm välkomna önskar styrelsen.

**Hälsingland**

**SRF Hudiksvall/Nordanstig**

**SRF Hudiksvall Nordanstig** kan rapportera från en aktiv höststart. Vi blev 15 deltagare, som smaskade surströmming med tillbehör den 31/8. Vi var i Funktionsrätts lokal.

Onsdag 11/9, var vi 11 medlemmar, samt anhöriga/ledsagare som kom på lunchen på Delsbo Folkets hus tillsammans med Ljusdalingarna. Mikael Larsson, Insyn och Erik Tengvall, Iris Hjälpmedel inledde hjälpmedelsvisningen med information om deras olika områden inom synhjälpmedel. Efter lunchen kom ytterligare några medlemmar från oss på visningen. Vår förening fick också ett par nya medlemmar. Stort tack till Insyn och Iris hjälpmedel samt personalen på Folkan, för deras hjälp att göra en innehållsrik och trevlig dag för våra medlemmar.

Fredag 13/9, skulle vi åter varit på Hagängsgården i Harmånger, på äldredagen i Nordanstig. Tyvärr kunde föreningen inte delta den dagen på grund av för få aktiva medlemmar den dagen.

Vecka 38 var det så dags för ”Handikappråd” i både Hudiksvall och Nordanstig. Samt att vi fredag 27/9 fixar med vårt medlemsmöte på Patricia. Med temat, Trafik och Färdtjänst, med start kl. 15:00. I skrivande stund har vi svårt att säga antalet deltagare.

**Kommande aktiviteter i oktober;**

**Styrelsemöte den 9 oktober**

**Torsdag 10 oktober** är det öppet hus på Stengatan 5 i Funktionsrätts lokaler. Med information från oss och alla andra Handikapp-föreningar, samt föreläsningar och demonstrationer från kl. 10 till 18. Dagen börjar med föreläsning om diabetes, sittgympa med Reumatikerna, skrivarcirklar, föreläsning om demens och anhöriga, sittyoga, hörselnedsättning och hjälpmedel, hur funkar en hjärtstartare, att leva med afasi. Ja, en späckad dag ser det ut att bli.

**Tisdag 15 oktober**, är det Vita käppens dag, som vi ”firar” tillsammans med samling på Storgatan, mellan Fyren och Guldsmeden, klockan 13:00. Vi gör en käpprunda, tillsammans med kommunal personal från tekniska förvaltningen. Gör gärna en anmälan till Maudh om ni kommer för att delta, så vi inte missar er.

**Lördag 26 oktober**, klockan 14:00 är det så dags för höstens Musikcafé. Det blir musikalisk underhållning av Käcken och Garefors, samt en middagstallrik levererad från Matbiten. Plats, SMK Hälsinges lokal, Ullsätersvägen 18. Pris: 150 kr, som betalas senast vid ankomst, kontant eller svisch. Anmälan, senast fredag **18/10**, till Maudh på telefon **070 27 39 237**. Glöm inte att ange allergier och annat gällande maten vid anmälan.

Det kommer även att göras ett fyllnadsval till styrelsen på mötet.

Vi påminner även om beslutet om att ni som åker längre än en zon med färdtjänsten, får tillbaka överskjutande kostnad mot uppvisande av kvitto.

Hösthälsningar, Ulf & Maudh

**SRF Söderhamn**

**Höstens program för SRF Söderhamn 2024**

**8/11:** Medlemsmöte på Best Western Hotell

**8/12:** Julfest

Margareta Lindberg, ordförande

Tel 070 69 20 945

**Bussutflykt med SRF Söderhamn**

I lördags, 21/9, hade synskadades förening i Söderhamn en bussutflykt tillsammans med Diabetesföreningen i Södra Hälsingland. Färden gick till Månses, en restaurang i Stugsund utanför Söderhamn. Vädret var solstrålande med klarblå himmel. Vi fick avnjuta en god svampsoppa med hembakt bröd. Vid Månses fanns en butik där man kunde köpa olika hantverk, glas, porslin mm. När bussen återvände hem kunde femtontalet deltagare se tillbaka på en fin eftermiddag. Från SRF Söderhamn deltog nio personer varav glädjande nog en ny medlem.

Margareta Lindberg

Ordförande SRF Söderhamn

****

**Distriktsinfo**

**Aktivitetslista**

**Oktober**

**30/9–3** Lars punktskriftslärare, Almåsa

**3** Styrelsemöte, Synskadades Vänner

**7** Samtal om ledsagning/färdtjänst, Gävle

**8** Styrelsemöte, Gävle

**14** Möte med referensgruppen för trafikfrågor

**15** Vita käppens dag

**17–20** SRF:s kongress, Göteborg

**24** Manusstopp X-Linsen

**30** AU, Synskadades Vänner

**November**

**5** Syntolkning, Hudiksvall

**9** Utbildning medlemsrekrytering, Hudiksvall

**11–14** Lars Punktskriftslärare, Almåsa

**16** Halvårsmöte SRF Gävleborg, Söderhamn

**18-20** Fortbildning administratörer, Almåsa

**27** Regional ordförandekonferens, Teams

**28** Manusstopp X-Linsen

**December**

**11** Styrelsemöte, Sandviken

**12** Styrelsemöte, Synskadades Vänner

**Syntolkning i Hälsingland**

Den **5 november** kommer Riksteaterns föreställning av Hockeymorsan och Hockeyfarsan att syntolkas på Hudiksvalls Teater, med adress Västra Tullgatan 28. Föreställningen börjar klockan **19** och i pausen kan man köpa fika. Föreställningen är drygt 2 timmar lång och kostnaden är 200 kronor per person. Det är en romantisk komedi på hemmaplan. Information om föreställningen: Björn och Frida är om två rätt ensamma föräldrar. Men under barnens hockeyträning möts de och blir förälskade. Björn visar sig vara extremt tävlingsinriktad och tycker att man spelar för att vinna. Frida är mest glad för att hennes son har roligt. I Ishallen väcker sporten det absolut värsta och absolut bästa i dom båda. Passion och våld kolliderar i denna gripande föreställning om kärlek – både till varandra och till vår älskade sport, ishockeyn.

Du anmäler dig senast den **29 oktober** till Kristina Olsson **070-576 10 83** eller ekolsson@outlook.com du kan även anmäla dig till distriktet på tel. **026-61 05 54** eller gavleborg@srf.nu.

I nästa nummer av X-Linsen kommer inbjudan till Iggesunds Revyn 2025 som heter I Hög Tid.

Välkommen med din anmälan

Kristina Olsson

**"Blänkare"**

Den **9 november** anordnas en kursdag om medlemrekryteringsfrågor i Hudiksvall.

Varje lokalförening har möjlighet att skicka fem deltagare till kursen.

Under kursen som är kostnadsfri kommer två inspiratörer som framgångsrikt arbetat med dessa frågor i vårt granndistrikt SRF Västmanland. Vi kommer också att arbeta i grupper med hur vi i Gävleborg kan komma vidare.

Om du är intresserad av ämnet och utbildningen, kontakta din lokalförening och anmäl ditt intresse dit.

Med förhoppning om stort engagemang och en bra utbildning.

Arash, Jörgen, Christina och Lasse

**Kallelse till halvårsmöte**

Härmed kallas samtliga synskadade medlemmar i distriktet till halvårsmöte:

**Datum: 2024-11-16** (lördag)

**Plats: Best Western Hotell Söderhamn,** Montörsbacken 4 i

 Söderhamn

**Tid: 09.30 - ca 16.00**

Detta är ett öppet halvårsmöte. Det innebär att alla synskadade medlemmar har rätt att delta och även rösta på mötet.

**Eventuella motioner** ska vara inskickade senast

**30 september** till SRF Gävleborg, S. Centralgatan 10,

80250 Gävle eller till gavleborg@srf.nu

Behöver du hjälp eller vägledning vid skrivande av en motion, hör av dig till ombudsman Lars Engberg tel. 070-301 62 69 eller via mail: lars.engberg@srf.nu

Vänligen anmäl er till vårt kansli **026-61 05 54** ellere-post: gavleborg@srf.nu **senast** **tisdagen den 15 oktober.**

Det är viktigt att ange önskat läsmedium, särskild kostm.m.

Anmälan är bindande.

Ni hälsas hjärtligt välkomna!

För styrelsen

Christina Lundgren

Ordförande SRF Gävleborg

**Referat från träff inför SRF:s kongress**

Den 19 september genomförde distriktet en träff inför SRF:s kongress, Träffen vände sig till de valda kongressombuden, deras ersättare samt övriga intresserade medlemmar från distriktet.

Träffen som samlade sex deltagare, anordnades i lokal Drejaren på Folkets hus i Gävle.

Efter inledande kaffe med smörgås, vidtog en tämligen kort presentation av deltagarna.

Ett mycket omfattande material hade sänts ut inför träffen, förslag till nya stadgar, intressepolitiskt program, rapporter om jämställdhet och likabehandling, ekonomisk strategi (långtidsbudget) samt tillhörande motioner, hade sänts ut till deltagarna. En omfattande presentation av kandidaterna till förbundsstyrelsen fanns också.

Deltagarna valde efter en stunds funderande att inleda med att gå igenom de övriga motionerna, de motioner som inte direkt kan inordnas under någon av rubrikerna på dagordningen. Deltagarna enades om att yrka bifall till motion 104, där yrkandet är att Rikskansliet borde återinföra en bemannad telefonväxel. Förbundsstyrelsen, som yttrat sig över samtliga inkomna motioner yrkar avslag. Yrkandet kommer att sändas till Riksförbundet.

Vidare enades deltagarna om att ett av ombuden skall plädera för Christina Lundgren som ledamot av SRF:s förbundsstyrelse. Christina är inte valberedningens förslag.

En intensiv diskussion bland deltagarna ägnades åt förslaget till gemensam medlemsavgift för samtliga lokalföreningar i landet. Här måste förutsättningar för varje förening vägas mot enhetlighet och effektivitet. Deltagarna kunde inte enas om något yrkande att sända till Riksförbundet.

Dagen avslutades med kaffe och kanelbulle varefter deltagarna tillönskade varandra en fortsatt trevlig torsdag.

Lars Engberg

**Övrigt**

**Tema: Hjälpmedel i vardagen**

**Svensktalande personvåg**

Få enkelt din vikt uppläst med svenskt tydligt tal.

Vågen startar när man kliver upp på den

Vågen klarar vikter mellan 5-200 kg.

Vågen har tre olika volyminställningar samt minnesfunktion.

För ytterligare information, kontakta Iris Hjälpmedel på info@irishjalpmedel.se

**Tel: 08-39 94 00**

[www.irishjalpmedel.se](http://www.irishjalpmedel.se)

**Recept: Potatissoppa med bacon**

4 personer

Från: tulip.se

****

**Ingredienser**

125 g bacon i skivor

800 g potatis, fast

1 purjolök

1 msk smör

1 l vatten

1 buljongtärning, vegetarisk eller kyckling

1 msk citronsaft

2 dl grädde

1 msk finhackad persilja

Salt och svartpeppar

**Gör så här**

Skär baconet i mindre bitar. Fräs baconet i en stekpanna utan fett. Låt svalna.

Skala och dela potatisen i mindre bitar.

Snitta purjolöken längs med och skölj den ren. Skär i tunna skivor.

Fräs purjolöken med smör i en rejäl kastrull tills den mjuknat utan att ta färg.

Häll ner potatis, vatten och buljong. Låt koka upp och sjud under lock i ca 10-15 minuter tills grönsakerna mjuknat.

Mixa soppan slät och häll ner citronsaft och grädde.

Låt den få ett uppkok och smaka av med salt och peppar.

Servera toppad med bacon och persilja. Servera gärna med ett gott bröd.

**Boktips**

**De förlorade ordens bok** av Pitt Willims. En berättelse om hur arbetet med en engelsk ordbok påbörjades i Oxford under slutet av 1800-talet, samt hur kampen om kvinnlig rösträtt började. Hur ord samlades in, och deras betydelse noterades. Men det var inte alla ord som fick vara med, om de inte fanns tryckta i lämpliga dokument.

**Havets hundar**, del 1 av 4 i en vikingaserie av Agneta Arnesson Vesterdal. Vikingadottern Saga rymmer i natten undan sin grymme bror. Hon tar sig till byn, där hon träffar på storgårdens fru. Hon får övernatta där, men kan inte stanna, då hennes bror är henne på spåret. Spännande, ja, delvis baserat på personer som funnits i verkligheten.

**Det rinner en älv genom Sajvomotka by** av Pia Mariana Rattama. En släkthistoria kring livet i en liten by längs älven i Tornedalen. Från senare delen av 1800-talet till nutid.

**Folk som sår i snö** av Tina Harnesk. De samiska rötterna, där trauman från omflyttningen från Karesuando, finns begravda, och spelar roll när huvudpersonen återvänder till hembyn. Personer och bilder från barndomen dyker oväntat upp.

**En duva i Stockholm** av Johan Svedelid. Första boken i en lång serie. Det är sent 1600-tal, och Katarina kommer till Stockholm för att jobba i fin familj. Men det blir inte som hon trott. Men det ordnar sig till slut. Uppföljare, En Humla på havet.

**Dömd till fängelse** av Jefrey Archer. Dan friar till sin Bett, och får ett ja. De går ut på pub i London för att fira, men kvällen blir inte så lyckad som önskat. En typisk spännande engelsk deckare.

Ulf Nilsson

**Frusne Frans och heta Hedda**

Frans stod där imponerande stor på norrsidan av huset och blickade ut mot gatan.

Han var helt vitklädd och hade dessutom väldigt blek hy. Det enda undantaget var hans näsa, som var stor och morotsröd. De glesa tänderna som syntes i hans svårtolkade leende var svarta liksom hans ögon. På huvudet hade Frans en mörkgrå gammal slokhatt. Lutad mot hans högra sida stod en uppochnervänd piassavakvast. Frans var riktigt stilig, tyckte alla som såg honom.

Vintern blev ovanligt lång och kall det året, så Frans fick stå där länge. Han hade tur, tyckte vi, men Frans frös. Särskilt kallt var det om näsan och om öronen. Frans längtade efter värme och efter en själsfrände. Vad fantastiskt det skulle vara att få vistas på Sardinien eller i Calabrien, att få stå i solen på stranden och kanske få lite färg i ansiktet! Då kanske det skulle kännas fint att få svalka ner sig med en kall drink på en trottoarservering på kvällen. Men mest av allt längtade han efter någon som kände och tänkte som han och som kunde dela sina varma känslor och sin längtan med honom.

En morgon i mitten av mars kände Frans att något var förändrat. Det fanns något nytt, milt och lite spännande i luften. Frans lyckades luta sig lite framåt och kika runt husknuten och det var då han fick se henne. Hon kom genom parken som låg tvärs över gatan. Hon hade en ljusgrön, småblommig klänning och en huvudduk i glada färger. I hennes lätt solbrända ansikte lyste ett par mörka ögon av obändig vilja, livskraft och glädje. I sin högra hand hade hon en stor kvast som hon intensivt sopade undan snön med.

Hon vinkade glatt åt Frans och ropade: ”Vänta, jag kommer strax”.

Visst ville han vänta. Snart nog var hon hos honom och gav honom en stor kram. ”Jag heter Hedda. Vad heter du?” Frans blev alldeles stum. Vilken underbar varelse. Och vilken vacker röst. Frans började genast smälta. Hedda lade sin kind mot hans och gav honom ytterligare en stor kram. ”Kom till mig. Jag väntar nere vid bäcken”.

Frans kunde inte nog fort komma till bäcken utan porlade dit så snabbt han kunde. Snart låg bara en gammal slokhatt, en morot och några kolbitar kvar där han stått. Nere vid bäcken satt Heta Hedda och väntade. När hon såg Frans rinna ut i den, gick hon ut i det iskalla vattnet för att värma det. På så vis förenade sig Frusne Frans och Heta Hedda för en kort stund innan båda försvann från platsen.

Med hjälp av väder och strömmar kom en dag några droppar av Frans till Sardinien och Calabrien. Hedda återvände varje vårvinter och badade i bäcken.

Jörgen Sjöstedt

**Roliga historier**

Ångerrätt

Är det bra så här? Frågade frisören

Kunden ser sig i spegeln

Tack, inte fullt så kort

Synsk präst

Varför blundar inte Greta när vi ber?

Hur kan pastorn veta det?

Hos tandläkaren

Kommer det att göra ont doktorn?

Nej då. Det är bara att bita ihop och gapa.

Ring, ring

Det ringer jämt i mina öron. Vad ska jag göra?

Skaffa dig ett hemligt telefonnummer.

Evert går alltid omkring ensam.

Har du sett honom tillsammans med sin fru någon gång?

Ja, jag var bröllopsvittne.

Du Olga här i tidningen står det att genier ofta har haft obildade fäder.

Så fint, då finns det ju fortfarande hopp för vår son.

Anna-Greta Adamsson

****

**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

**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

**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

**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 24 oktober kl.12.00**

**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

**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

**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

**Webb:** [www.srf.nu/gavleborg](http://www.srf.nu/gavleborg)

**Plusgiro: 14 65 26-9**