***SRF Bohusläns*** *medlemsblad*

*Nr 1:2022*

**prickad linje flerfärg  
  
Almåsa havshotell**

![En bild som visar träd, utomhus, himmel, hus

Automatiskt genererad beskrivning]()

***Syntolkning: På bilden ser du SRF:s egen semesteranläggning Almåsa havshotell, dit distriktets sommarresa kommer att gå i år.***

***Läs mer om detta på sidan 8.***

**ORDFÖRANDE HAR ORDET**

Bästa medlemmar i SRF!   
Äntligen har restriktionerna släppt och nu kan vi börja återgå till en mera vanlig situation igen. Det innebär bl.a att årsmötet i år kan bli fysiskt och även att aktiviteter som varit inställda kommer att kunna anordnas framöver. Jag ser framemot att kunna träffa er på årsmötet i april.

Med hälsning Yngve Jakobsson

**DETTA HAR HÄNT**

Digitalt ”matprat”

Onsdagen den 9 februari mellan 19.00 och cirka 20.45 var det dags för temakvällen ”matprat”.

7 glada SRF-medlemmar med intresse för mat sammanstrålade på Teams och pratade mat, bytte recept och kom med tips och råd om vad som kan underlätta i köket när man inte ser.

Många glada skratt blev det också när några delade med sig av sina kulinariska missöden.

Jag, Christina Ericsson, var ansvarig för kvällen, men utan er, som medverkade hade den inte blivit så trevlig, som den blev.

Kan man skåda fågel digitalt?

Det korta svaret på frågan är: ja, det kan man! Det går alldeles utmärkt om man har en kunnig och engagerad ledare, samt ett bra nätverk! I ett ”bra nätverk” ligger både en teknisk del i form av Teams och ett glatt gäng bestående av SRF:are i Bohuslän.

Onsdagen den 23/2 hade vi förmånen att få en liten kurs av Jan Uddén, erkänt duktig ornitolog och museipedagog, om några vanliga fåglar som vi alla träffat på i vårt närområde. Jan var duktig på att beskriva fåglarna för oss som inte ser så bra och han berättade lite om varje fågelart. Vi fick också lyssna till fåglarnas olika läten.

På köpet fick vi till oss lite kulturgeografi, t.ex. fick vi veta varför berguvarna flyttat in till stan, samt att vissa vanliga fåglar hade olika lokala namn (kärt barn har många namn), där även deltagarna bidrog med information. Mycket intressant!

Idén till denna fågelskådning fick jag i mitten av januari vid en skogspromenad. Solen sken och det var lite vårkänslor på gång, även för fåglarna som stämt upp i små ”trudelutter”. Jag beklagade min skrala syn och sa till mitt sällskap att ”jag måste lära mig några fågelläten, så att jag kan känna igen några fåglar”. Min syn är tyvärr för skral för att jag ska kunna känna igen dem visuellt.

När tanken på en digital kurs om några fåglars olika läten väl fastnat i huvudet, kontaktade jag Rolf som tyckte idén var bra och bad mig höra med Jan Uddén om han skulle kunna tänka sig att vara ledare för fyra digitala och ett fysiskt möte. Jan svarade att han var intresserad och så fick Rolf slutföra diskussionerna om arvode och praktiska detaljer.

Vi var 18 personer som deltog vid fågelskådningen den 23/2 och vi hoppas att vi blir minst lika många till vår andra träff den 23/3.

Text: Gun Britt Rinderos

KULTUR ÄR KUL!

Helgen den 4-6 mars samlades 14 intresserade medlemmar för att arbeta med olika kulturyttringar. Tanken var att skapa något som senare kan användas inför valet i september. Vad resultatet skulle bli visste vi inte när vi träffades på Ljungskile folkhögskola.  
Första passet på fredagskvällen ägnades åt teater och muntligt  
framförande. Vi hade bjudit in Åsa Gustafsson, känd radioprofil och  
frilansande teaterregissör som föreläsare. Hon gav oss en duvning i bland annat konsten att framföra en text.  
Redan under detta pass föddes idén om att vi skulle skapa en revy som belyser vår situation i samhället. Detta skulle ske genom humor, musik och politik. Gissa om vi tände på detta.  
Lördagen inleddes med ett mycket intressant pass om att skriva  
låttexter. Christina Kjellsson, som kallar sig själv folkbildare, tog  
oss igenom en helt fantastisk förmiddag där alla lyckades skapa varsin låttext. Så revyn är nästan färdig.  
Senare på lördagen dök Rasmus Andersson från Göteborg upp och lärde oss hur vi framför ett budskap på ett tilltalande sätt. Detta gjorde  
han genom att hålla en exklusiv konsert för oss deltagare. Han tog oss med på ett strövtåg på Hisingen.  
Senare på lördagskvällen höll vi "Öppen scen", där ett flertal av  
deltagarna bidrog med sång, musik och andra framträdanden. Dessa  
ackompanjerades av vår egen kapellmästare Niklas Gårdelid, som på ett helt fantastiskt sätt gav ton åt våra stämmor. Höjdpunkten kom när Damir körde en massa ljudimitationer. Det var första gången jag hörde någon imitera ett längdhopp med bara munnen. Skrattsalvorna höll på att blåsa bort gardinerna i konferenslokalen.  
Söndagen ägnades åt internt arbete för att utforma en stomme till en revy. Det arbetet kom igång så bra, att nu skall vi skapa något som  
sent skall glömmas.  
Ett varmt tack till er deltagare som verkligen bjöd oss på  
oförglömliga stunder. Nu kan vi verkligen konstatera att "Kultur är  
kul".  
Vi vill också rikta ett varmt tack till våra två fantastiska ledsagare, Sara och Sonja. Utan er hade inte helgen blivit så bra som  
den blev. Hoppas att ni tyckte det var lika roligt som vi tyckte.  
Arbetet med revyn kommer att fortsätta under våren. Sedan får vi se i vilken form och i vilken skepnad det slutliga resultatet presenteras.  
Janne Svensson, som tillsammans med Camilla rodde det hela iland.

Text: Janne Svensson

**KOMMANDE AKTIVITETER**

**Alla aktiviteter vänder sig till synskadade medlemmar med ledsagare om inget annat anges i inbjudan.**

Under våren fortsätter vi med våra temamöten/samtalskvällar. Vi genomför samtalskvällarna via Teams, du kan koppla upp dig via länk eller telefon.  
Vissa möten har en föreläsare, då är det föreläsning i början och därefter diskussionstid. Anmäl om du önskar vara med så skickar vi ut en länk så du kan deltaga. Här är även seende välkomna att deltaga.

Temamöten kommer att hållas varje onsd. 19.00-20.30.

Här följer programmet för vårens återstående temamöten:

23/3 Fågelskådning

30/3 Musikquiz

6/4 Ledarhundar

13/4 Musikquiz

20/4 Fågelskådning

27/4 Musikquiz

4/5 Familj

11/5 Musikquiz

18/5 Fågelskådning

25/5 Musikquiz

Fågelskådningen kommer att avslutas med ett livemöte i juni månad.

Välkommen till ”prova på-dag” på   
Fristads folkhögskola!

Prova på-dagen vänder sig till dig som är nyfiken på och vill veta mer om synkurserna på Fristads folkhögskola.

Den här dagen hälsas du välkommen av vår personal som informerar om de olika kurserna som löpande anordnas på skolan. Du får också möjligheten att bekanta dig med omgivningarna så som ”Granbo”, byggnaden där synkurserna i huvudsak hålls. Till lunch går vi gemensamt till skolmatsalen för att njuta av den goda maten.

Datum: 20 april.

Vi startar kl. 10.00 och avslutar kl. 15.00. Träffen är kostnadsfri för deltagaren. Bussar ordnas.  
Anmäl dig senast den 11 april.

Vikingamarknad med syntolkning

Se Starke Viking, Fae's Eldshow,  
Musik, hantverk, god mat,  
Vikingatida stridsuppvisning  
och en stämning som är oförklarbar och måste upplevas själv!   
Plats: Ale Datum:1 maj   
Pris: 80:-  
Tider: Ankomst kl 10. Hemresa vid 14.  
Buss ordnas. Anmälan senast 12 april. Mer detaljer får du efter anmälningstiden gått ut.

Vandring på Bredfjället i Ljungskile

Datum: 5 maj, kl. 17-20

Längd: 7 km rundslinga

Start och mål vid Norra Fjällets friluftscentrum.

Anmälan senast 29 april.

Vandringsleden går genom skogs- och kulturmark på Bredfjället. Detta fjäll anses vara ett av Bohusläns finaste ströv- och rekreations- område. Vi kommer att passera bebodda torp och gamla torpruiner. Leden går på skogsstigar och utefter spåret finns rast- och grillplatser, där vi kan stanna för lite vila och äta av vår medhavda matsäck. Stigen är lätt kuperad.

Hjälpmedelsvisning i Göteborg

Datum: 12 maj

Missa inte tillfället att se de senaste synhjälpmedlen från alla större leverantörer under ett och samma tak!

Synmässan ”Svensk Syn” är på Hotell Kusten, Kustgatan 10. Lokal Vinga. Vi siktar på att vara där kl 15, innan vi åker tillbaka äter vi middag. Vi åker tillbaka vid 18.

Distriktet ordnar med transport, mer information får du när du anmäler dig. Aktiviteten är gratis.

Du betalar själv för middagen.

Vi behöver din anmälan senast den 2 maj.

Vandring i Norra Dalsland

Datum: 21 maj, kl. 11-14

Längd: 5 km.

Anmälan senast 13 maj. Buss ordnas.

Från EKA-parken i Bengtsfors till Höljerudsforsarna i Billingsfors.

Vi påbörjar vandringen i EKA miljörum, ett av Sveriges första miljörum, även kallat EKA-parken, som är ett gammalt industriområde som sanerats från gifter och gjorts till en vacker park att strosa i, med utsikt över sjön Bengtsbrohöljen. Vi passerar över Dalslands kanal och följer kanalen söderut. Till att börja med på smalare, grusad gång/cykelväg, därefter en bit på vanlig, men lugnt trafikerad, bilväg som övergår till grusväg - gamla järnvägen som numera agerar gång/cykelväg. Ungefär halvvägs mot vårt mål - naturreservatet Höljerudsforsarna - finns en badplats där vi tar en paus och äter något. När vi närmar oss den nedre av forsarna – där öring och strömstare trivs - kommer vi vika av på en skogsväg, men fortfarande framkomlig väg med rullatorer.

Väl framme vid forsen får vi njuta av ljudet av vattnet som forsar fram. Sedan finns två val – antingen att gå samma väg tillbaka och då ta ännu ett stopp vid badplatsen, eller det betydligt kortare alternativet att bli upphämtad av bussen på lämplig plats i Billingsfors. Vi har bestämt oss för det kortare alternativet.

Simskola för barn, ungdomar och vuxna

SRF Bohuslän i samarbete med Trollhättans simsällskap bjuder in till simskola för synskadade barn, ungdomar och vuxna, samt barn och ungdomar, som får vara helt seende eller ha annat funktionshinder till synskadade föräldrar eller anhöriga, såsom moster, faster, morbror, farbror, mormor, farmor, morfar eller farfar. Har du flerfunktionshinder utöver synskadan är det inga problem heller. Simskolans syfte är att ge vattenvana med inriktning att bli simkunnig. Inlärningen görs individuellt utifrån ålder och kunskaper inom simning. Träningstillfällena kommer att förläggas i en multibassäng, vilket innebär att vattendjupet kan justeras. Ledsagare kommer finnas på plats och kommer att anpassas efter önskemål.

**När: Vecka 18-25. Tisdagar och torsdagar mellan kl. 17:00-18:00.**

**Var: Multibassängen på inomhusbadet på Arena Älvhögsborg på Storgatan 1 i Trollhättan.**

**Pris 200 kronor/deltagare.**

Anmälan till kansliet  
Frågor? Susanne Änglahjärta på telefonnummer: 0703-96 11 56 eller [susanne.anglahjarta@gmail.com](mailto:susanne.anglahjarta@gmail.com).

Hjärtligt välkomna hälsar:

SRF Bohuslän och Trollhättans simsällskap

Cykla tandem i Bohuslän

Vi planerar en heldag för dig som har cyklat någon gång tidigare.  
Aktiviteten sker troligen i de södra delarna av distriktet.  
Vi cyklar från morgon till middag med stopp för fika och lunch.  
Distriktet ordnar piloter och vi kommer ha med oss en erfaren guide.  
För den som önskar ordnar vi några pass på träningscykel innan.

Datum: 18 juni  
Pris: 80:-  
Anmälan senast 13 maj

Sommarresa till SRF:s egen semesteranläggning Almåsa havshotell

Vistelsen innehåller 5 sköna dagar den 10-15 juli.

Almåsa har olika temaveckor under sommaren. Denna vecka kan du om du vill frossa i kultur i många former, konst, musik och litteratur. Du får skapa själv och även ta del av intressanta föreläsningar och kulturupplevelser.

Vi har bokat 5 nätter med helpension och vi håller just nu på att organisera resan fram och tillbaks till huvudstaden. Almåsa är planerat så att man ska kunna vistas där även om man saknar eller har nedsatt syn.  
Almåsa havshotell ligger i Västerhaninge en halvtimmas resa från Stockholms centrum.

Almåsa är känt för vällagad och välsmakande mat. Om man inte bara vill vila finns många aktiviteter att ägna sig åt som t.ex kanotpaddling, bad i Horsfjärden eller i den nybyggda poolen, promenera eller träna på gymmet. SRF Riks och SRF Bohuslän subventionerar kostnaden varför ditt pris är endast 3000 kr. Då ingår resa tur/retur, övernattningar i dubbelrum samt maten. Enkelrumstillägget är 500 kr för hela vistelsen. Du kan även ta med dig en partner som erbjuds samma pris! SRF Bohuslän kommer att ta med ledsagare i den mån det behövs. Välkommen att anmäla ditt intresse till SRF Kansli.

**DISTRIKTET INFORMERAR**

Lokalt engagemang inför valet sökes.  
Distriktets valgrupp söker dig som vill delta på aktiviteter inför valet i din kommun.  
Det vi har planerat är besök i valstugor, samt möten med politiker där vi fikar i mörkret.  
Finns det andra aktiviteter i din kommun som passar för att föra fram vårt budskap inför valet så gör vi något bra tillsammans.  
Aktiviteterna sker i maj, juni och augusti.  
Fokusområdena är färdtjänst, äldrefrågor, digitalisering, skola/utbildning och ledsagning. Vi lyfter naturligtvis andra lokala frågor om så önskas.  
Hör av er till Camilla senast den 10 april. [Camilla.svensson@srf.nu](mailto:Camilla.svensson@srf.nu) eller 0738237075

|  |
| --- |
| **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) |