**Synskadades Riksförbund**

**Gävleborgs län**

**X- Linsen**



**Nr 7 2024**

**Innehållsförteckning**

**Lokalföreningsnytt**

På gång i lokalföreningarna **2**

**Gästrikland**

SRF Gävle **2**

**Hälsingland**

SRF Hudiksvall/Nordanstig **5**

SRF Söderhamn **6**

**Distriktsinfo**

Aktivitetslista **7**

Kongressträff i Gävle **8**

Skapa och trivs tillsammans i oktober **9**

Ny träff med länets riksdagsledamöter **11**

Kallelse till halvårsmöte **12**

Referat från styrelsemöte **13**

**Region Gävleborg**

Frågor inför möte med X-Trafik **15**

Kort möte med länets funktionsrättsråd **15**

**SRF Riks**

Att vara förälder till en tonåring **16**

**Övrigt**

Tema: Hjälpmedel i vardagen **18**

Inbjudan till idrottshelg **18**

Recept: Äppelris **20**

Boktips **20**

Roliga historier **21**

Dikt: Vad är en solros? **22**

Redaktionssida **23**

Regler för er som skickar in till X-Linsen **24**

Bidra gärna till SRF:s verksamhet **25**

**Lokalföreningsnytt**

**På gång i lokalföreningarna**

**September**

**11** Hjälpmedelsvisning, Delsbo

**18** Surströmmingsfest, SRF Ljusdal

**24** Medlemsmöte, SRF Gävle

**27** Medlemsmöte, SRF Hudiksvall/Nordanstig

**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**

**XX** Halvårsmöte, SRF Gävle

**20** Månadsträff, SRF Ljusdal

**December**

**14** Julfest, SRF Gävle

**18** Julfest, SRF Ljusdal

**Gästrikland**

**SRF Gävle**

**Medlemsmöte**

Styrelsen i SRF Gävle bjuder in alla sina medlemmar till medlemsmöte

**Datum:** tisdag 24 september

**Tid:** kl. 17.00

**Plats:** Tullbomsgården, Södra Kopparslagargatan 7 i Gävle

Vi har bjudit in Git Sundberg från ABF som kommer att prata om studiecirklar/aktiviteter som vi kan ordna med deras hjälp.

Kaffe eller te med macka serveras.

**Anmälan** senast torsdag **19 september** till Kent Forsmark Larsson antingen via telefon: 026- 61 04 40 eller via epost: kentforsmarklarsson@gmail.com

Varmt välkomna önskar styrelsen

**Påminnelse - Cirkelverksamhet**

Är du sugen på att väva eller hålla på med keramik så får du mer information om cirklarna nedan:

**Vävcirkeln** började måndagen den **26 augusti, 14.30-17**

**Keramikcirkeln** börjar tisdag den **1 oktober, 13–16**

Hör av dig till mig om du är intresserad och vill veta mer. Det går även bra att bara komma och prova på en gång eller bara se hur vi har det.

Så ring till mig på telefon **026-61 05 54** eller skicka ett mail till christina.lundgren@srf.nu så berättar jag mer.

Christina

**Referat från sommarresa**

24 augusti genomfördes SRF Gävles traditionella sommarresa. 15 deltagare, varav två från grannföreningen SRF Västra Gästrikland, möttes på bussen på väg mot Uppsala.

Det första stoppet var självfallet morgonfika, kaffe och ostsmörgås, på katedralscaféet i Uppsala, beläget i närheten av nästa mål, Uppsala Domkyrka. Där möttes deltagarna av den mycket professionella guiden Eva, som delade ut trådlösa mottagare med hörlurar, för att alla skulle kunna höra vad som sades. Kyrkan som är 118 meter lång, är därmed något större än Nidarosdomen i Trondheim. När kyrkan genomgick omfattande renovering under 1800-talet byggdes två torn, som passande nog också är drygt 118 meter höga. En första domkyrka som byggdes kort efter att Sverige erkänt kristendomen som religion, brann ned efter tämligen kort tid. Den var belägen i det som nu kallas Gamla Uppsala, där det forna hednatemplet stått. När en ny kyrka skulle byggas hade delar av transportleden Fyrisån slammat igen, varför kyrkan hamnade där den nu finns. Efter mer än 100 års byggande kunde kyrkan invigas år 1435. Inne i kyrkan finns flera gravar från tidigare århundraden. Den siste som ligger begraven i kyrkan är ärkebiskopen Natan Söderblom, (1866–1931) som belönades med nobels fredspris år 1930 för sitt ekumeniska arbete över hela världen. Domkyrkan har tre ingångar uppkallade efter tre helgon, S:t Erik, S:t Lars och S:t Olof. Under den katolska tiden hade de olika koren olika uppgifter efter vilka särskilda helgon som hedrades där. När Sverige blev protestantiskt under 1500-talet, avskaffades dyrkan av helgon. Kung Gustav Vasa lade själv beslag på det största koret.

Efter rundvandringen i kyrkan begav sig deltagarna ned till centralen för färd med järnväg. Elias från den förening som driver museijärnvägen ledsagade deltagarna under färden.

Färden mellan Uppsala och Lenna tog en dryg timme. Tåget gjorde uppehåll i bland annat, Fyrislund, Bärby, Marielund och Almunge. Sträckan var tidigare en del av linjen Uppsala-Norrtälje. Deltagarna satt i en tredjeklassvagn med träbänkar och fick också biljetter som klipptes med en gammal hederlig konduktörstång. Tåget drevs av ett tuffande ånglok och med jämna mellanrum ljöd en ångvissla. Hastigheten var som högst 40 kilometer/timme. Namnet Lennakatten kommer sig av att det under 1800-talet trafikerades av en fångvagn, ett ånglok med plats för passagerare. Vagnen gav ifrån sig ett speciellt väsande ljud som påminde om en fräsande katt. ”nu kommer Lennakatten” blev ett vedertaget begrepp som fortfarande existerar, trots att det är mycket länge sedan ångvagnen slutade gå. Järnvägen var till en början privatägd men övertogs så småningom av Statens Järnvägar, SJ. Till följd av minskande efterfrågan beslutade SJ att upphöra med persontrafik på sträckan år 1966, men fortsatte att frakta gods. 1968 bildades museijärnvägens förening för att fortsätta trafiken. I början måste föreningen därför avlöna personal från SJ. År 1979 insåg Uppsala kommun vilken turistmagnet järnvägen är och beslutade överta den från SJ.

Väl framme i Lenna kunde deltagna stiga av tåget. Lenna bruk var från början ett järnbruk och när bruket lagts ned blev träindustrin den största arbetsgivaren.

Deltagarna fortsatte sedan med att avnjuta en efterlängtad lunch, Ryggbiff med klyftpotatis och bearnaisesås. Den som önskade kunde också avnjuta ett Lennaöl från bygden.

Därefter begav sig deltagarna hemåt, mot Gävle och Sandviken.

Lars Engberg

**Hälsingland**

**SRF Hudiksvall/Nordanstig**

SRF Hudiksvall Nordanstig kan här förtälja, att i skrivande stund, har 14 medlemmar anmält sig till vår suringfest

31 augusti klockan 14 i Funktionsrätts lokal.

Nu ser vi även fram mot hjälpmedelsvisningen på Folkets hus i Delsbo, Furugatan 22, onsdag **11 sept.** dit drygt 10 medlemmar från vår förening anmält sitt intresse för att komma. Vi startar dagen med lunch klockan 12 tillsammans med Ljusdalsförenings medlemmar. Därefter inleds själva visningen med en liten föredragning ungefär klockan 13 av Insyn och Iris. Därefter själva visningen av hjälpmedel fram till ca 15.30--16 tiden. Det kommer även att serveras fika under eftermiddagen. Visningen kommer även att vara öppen för allmänheten.

Fredag **13 september** kommer vi att vara representerade på äldredagen i Nordanstig vars tema är hjärnstyrka, fordon och hästkrafter. Den avlöper klockan 11 till 15 på Hagängsgården i Harmånger.

Fredag **27 september** blir det åter dags för medlemsmöte på Patricia, Lastagegatan 9, kl. 15:00. Temat för mötet är färdtjänst ur olika synvinklar. Men det blir givetvis även fika och en del rundsnack. Så anmäl er till Maudh på telefon

**070 27 39 237**, senast **20 sept.**

Torsdag **10 oktober** är det öppet hus på Stengatan 5 i Funktionsrätts lokaler. Med information från alla Handikapp-föreningar, samt föreläsningar och demonstrationer från kl. 10 till 18.

Tisdag **15 oktober** firar vi Vita käppens dag. Vi samlas på Storgatan, mellan Guldsmeden och Fyren kl. 13:00. Vi har även bjudit in personal från Tekniska förvaltningen, som ska få prova på att käppa med fingerad synskada. Efteråt går vi och fikar tillsammans någonstans i centrum och pratar om deras upplevelse. Så vi hoppas på många medlemmar som kommer med sina käppar.

Lördag **26 oktober**, är det så dags för höstens Musikcafé. Men mer om detta i nästa nr. /Marknadshälsningar Ulf & Maudh

**SRF Söderhamn**

**Bussutflykt SRF Söderhamn**

Synskadades Riksförbund hade sin årliga sommarresa tillsammans med Södra Hälsinglands diabetesförening. Vädret visade sig från sin allra bästa sida. Efter att bussen hämtat upp alla resenärer åkte vi E4:an mot Gävle. Stämningen var på topp. Färden fortsatte mot Valbo och Sandviken till Högbo Bruk. En härlig lunch väntade oss på restaurangen. Vi serverades Pluma. Maträtten bestod av köttbitar, potatis och grönsaker och en majonnässås smaksatt med dragon, efterrätt något ”smarrigt” och gott av choklad, glass och grädde. Gjorde sedan ett besök på Teknik och prylmuséet Kvarnbacken i Storvik. Vid ingången stod en gammal bensinpump. Först möttes man av en handelsbod från förr. Mycket saker att titta på: skrivmaskiner, telefoner. Cyklar av olika slag. Leksaker från 40–60-talet. Alla var nöjda med resan och riktade ett stort tack till Anci som ordnat med utflykten.

Vid tangenterna

****Margareta Lindberg

**Distriktsinfo**

**Aktivitetslista**

**September**

**9–12** Lars punktskriftslärare, Almåsa

**19** Ombudsträff inför kongressen, Gävle

**25** Regional ordförandekonferens, Uppsala

**26** Manusstopp X-Linsen

**Oktober**

**3** Styrelsemöte, Synskadades Vänner

**5–6** Temahelg Kultur, Gävle

**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**

**11–14** Lars Punktskriftslärare, Almåsa

**16** Halvårsmöte SRF Gävleborg, Söderhamn

**27** Regional ordförandekonferens, Teams

**28** Manusstopp X-Linsen

**December**

**11** Styrelsemöte, Sandviken

**12** Styrelsemöte, Synskadades Vänner

**Påminnelse - Inbjudan till Kongressträff i Gävle**

SRF Gävleborg inbjuder till Kongressträff i Gävle.

Denna träff är ”obligatorisk” för alla kongressombud, så väl ordinarie som ersättare. Men alla andra som vill vara med och debattera de olika förslagen till kongressen är också välkomna.

**Datum:** torsdag 19 september

**Tid:** kl. 9.30 - 16.00

**Plats:** Folkets Hus Gävle, S. Centralgatan 10, lokal Drejaren som ligger till höger i entréplanet

Dagen kommer att ägnas åt att vi tillsammans, går igenom motioner och andra handlingar till SRF:s Kongress

17-20 oktober. Kongresshandlingarna kommer att sändas ut från Riksförbundet i månadsskiftet augusti/september och ni som inte är ombud får dem när ni anmält er.

Ni anmäler er till kansliet senast **9 september** på telefon

**026-61 05 54,** e-post, gavleborg@srf.nu

Glöm inte att anmäla vilket läsmedium, e-post, Daisy eller storstil, ni vill ha era handlingar i. Anmäl även om ni har någon allergi som vi bör veta om.

Dagen är kostnadsfri och distriktet bjuder på kaffe och lunch.

Reseersättning utbetalas i vanlig ordning mot uppvisande av kvitton. Ersättning för förlorad arbetsförtjänst fås mot intyg från arbetsgivaren.

Välkomna, till en dag med påverkansmöjligheter.

Christina Lundgren

Ordförande

**Påminnelse -** **Skapa och trivs tillsammans i oktober**

Den 5-6 oktober ordnar SRF Gävleborg i samarbete med ABF ett möte för alla er som vill träffas, skapa och trivas tillsammans. I tidigare nummer av X-Linsen har du kunnat läsa om planerna för denna så kallade kulturhelg. Nu är programmet klart.

Är du intresserad av att skapa och lära dig mer inom musik, taktilt hantverk, skrivande och teater ska du absolut anmäla dig till den här helgen. Du behöver inga förkunskaper inom de områden du väljer. Det viktiga är att du vill ha en trevlig och kanske lärorik helg med att skapa och ha trevligt tillsammans med likasinnade.

**Plats:** Scandic Väst Hotel, Johanneslötsvägen 6, Gävle

**Tid:** lördagen den 5 oktober klockan 10.00 till söndagen den

6 oktober klockan 16.00.

Under helgen har ni möjlighet att välja på två aktiviteter/dag

Lördag: Taktilt skapande eller skrivande.

Söndag: Musik eller teater.

Berätta vid anmälan vilka två aktiviteter du vill vara med på.

Kan även nämnas att på lördag kväll efter middagen blir det musikunderhållning.

**Medverkande**

Taktilt hantverk: Mona Olsson. Mona är med i SRF Gävleborgs styrelse och i SKKF. Hon har lång erfarenhet av skapande konst och konsthantverk.

Skrivande: Jörgen Sjöstedt. Jörgen är också med i SRF Gävleborgs styrelse och i intressegruppen Skrivande synskadade. Han har skrivit flera utbildningsmaterial i historia och samhällskunskap.

Musik: Anders ”Kråkan” Ågren. Anders har en lång och bred erfarenhet av musikskapande och har därutöver skrivit böckerna om Mamma Mu.

Teater: Reine Lööf är regissör vid De Profundisteatern i Gävle.

**Avgift:** 500 kronor med del i dubbelrum. Extra tillägg för enkelrum 350 kronor.

Reseersättning mot uppvisande av kvitton utbetalas i efterhand.

**Sista anmälningsdag:** **10 september**, men det är bra om du anmäler dig så fort som möjligt.

Till helgen inbjuds även SRF-medlemmar från Västernorrland, Dalarna, Västmanland och Uppsala distrikt samt medlemmar i Glaukomföreningen i Gävleborgs län. Av bidragstekniska skäl får dessa emellertid betala den fulla kostnaden. Medlemmar i SRF Gävleborg har förtur.

**Anmäl dig** via e-post till gavleborg@srf.nu eller per telefon

**026-61 05 54.**

Din anmälan ska innehålla följande: namn, postadress, telefon, e-postadress, uppgift om eventuella matallergier samt val av två av aktiviteterna, en på lördag eftermiddag och en på söndag förmiddag och om du vill ha avslutningsfika söndag eftermiddag. Vi vill också gärna veta om du kan tänka dig att stå med på den officiella deltagarförteckningen som sänds ut till alla med programmet för helgen?

Anmälan är bindande. Avgiften ska vara inbetald senast den

**10 september** på konto: **14 65 26-9**

Har du frågor om helgen kan du kontakta mig, Jörgen Sjöstedt, som är sammankallande i arbetsgruppen för kulturhelgen. Telefon 070-289 00 66, e-post jorgen.sjostedt@telia.com

Välkommen med din anmälan och med dina frågor!

Jörgen Sjöstedt



**Ny inbjudan till träff med länets riksdagsledamöter**

Under våren bad Riksförbundet oss i distrikten om hjälp att påverka ledamöterna i Riksdagen från våra distrikt. Anledningen är de ökade svårigheterna för synskadade att bibehålla rätten till färdtjänst och ledsagning.

Detta arbete har också givit resultat.

I juni valde riksdagen att genom ett tillkännagivande, uppmana regeringen att påskynda arbetet med att utreda frågan om stärkt lagstiftning för synskadades rätt till ledsagning. Frågan om stärkt lagstiftning inom färdtjänstområdet har inte varit aktuell på samma sätt. Det kan dock konstateras att avslag till färdtjänst som överklagats, ofta har lett till att kunden fått rätt.

Distriktet inbjöd representanter för våra riksdagsledamöter till ett möte om dessa frågor den 2 september, men mötet måste ställas in till följd av för få anmälda riksdagsledamöter. Vi gör nu ett nytt försök.

Mötet genomförs **måndag 7 oktober** på Folkets hus, Södra Centralgatan 10 i Gävle, lokal Timmermannen belägen i entréplanet.

Mötet inleds med lunch kl.12 och efter mötet med riksdagsledamöterna bjuder distriktet på fika.

Du som är intresserad av att möta riksdagens ledamöter och diskutera med dem, har möjlighet till detta. Distriktet svarar för resekostnader och lunch i Gävle.

Anmäl dig senast **fredag 27 september** till vårt kansli, via e-post: gavleborg@srf.nu eller via telefon **026-61 05 54**

Om du har frågor får du gärna kontakta ombudsman Lars Engberg tfn: 070-301 62 69, eller via e-post: lars.engberg@srf.nu

Vi ses i oktober!

Mona, Jörgen och Lars

**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.

En utförligare kallelse kommer i nästa nummer.

Ni hälsas hjärtligt välkomna!

För styrelsen

Christina Lundgren

Ordförande SRF Gävleborg

**Referat från SRF Gävleborgs styrelsemöte**

Ordförande Christina hälsade välkommen till höstens första möte den 24/8 hemma hos Jörgen Sjöstedt i Storvik. Föregående protokoll godkändes efter smärre ändringar.

En nulägesrapport lämnades om föreningens ekonomi t.o.m. 2024 07 31. Kostnad för utskick av X-Linsen har ökat.

Angående Personal och Kansli: Christina meddelar att det har varit mycket lugnt på kansliet. Lars är punktlärare på Almåsa Havshotell 9–12/9 och 30/9–3/10, den sistnämnda kursen är för dövblinda.

Christina rapporterade från SRF Riks om Eva Björks minnesfond. Ett pris delas ut var 3:e år till någon som främjar punktskriften. Christina sitter med i juryn.

Skrivelser: Inga skrivelser har inkommit.

Arbetsgrupper/Lokalföreningar: Arbetsgruppen Syn-och hörsel instruktörer har inget hänt, men Lars meddelar så fort det händer något. Lokalföreningar, Kent berättade att Hudiksvall hade många idéer om sin verksamhet.

Övriga rapporter: Lokalföreningarnas ordförandemöte genomfördes via telefon den 27 juni.

Jörgen rapporterade från Region Gävleborgs Funktionsrättsmöte. Han tog där upp frågan om bordsservering på regionens Folkhögskolor.

Jörgen har skickat ut ett förslag till artikel om regionens privatisering av Hälsocentralerna i länet. Styrelsen för SRF Gävleborg ställer sig bakom förslaget och beslutar att det ska sättas ut i tidningarna både i Gästrikland och Hälsingland.

Regionalt samarbete CWUX: Nästa möte blir den 25 september i Uppsala. Tema: ”Bryta isoleringen” Kursen för Högskolestuderande i Uppsala fick ställas in p.g.a. 0 intresse. Görs ett nytt försök nästa år.

Under rubriken ”Aktiviteter 2024” kan nämnas en kurs för lokalföreningar i medlemsrekryteringsfrågor. Monika Fredriksson och en till från Västmanland håller i kursen. Först ut är lokalföreningarna i Hälsingland i slutet av september i Hudiksvall och för Gästrikland i Gävle någon gång efter kongressen.

På SRF:s Gävleborgs förfrågan om en träff var det endast två riksdagspolitiker från länet som svarat. Träffen är planerad till måndag den 2 september, men styrelsen beslutade att ställa in den och arbetsgruppen får besluta om ett nytt datum. Ett möte för kongressombuden blir det i Gävle den 19 september. De över 100 motionerna gås igenom. Tema-helgen om kultur den 5–6 oktober i Gävle. SRF Gävleborgs halvårsmöte blir lördag den 16 november i Söderhamn.

Arbetsgruppen för SRF Gävleborgs 90-årsjubileum har ett första möte per telefon torsdag den 5 september. I gruppen ingår Christina, Lars och Margareta.

Efter att ordförande Christina avslutat dagens möte överlämnades en gåva från styrelsen till Kent som fyllt jämna år i juni. Därefter bjöds det på skinka, rostbiff, potatissallad och potatisgratäng.

Vid tangenterna Margareta Lindberg

****

**Region Gävleborg**

**Frågor inför möte med X-Trafik**

Nästa möte med X-Trafik äger rum den **14 oktober.**

Distriktet kommer att företrädas av den arbetsgrupp som valdes av årsmötet.

Det är möjligt att sända in frågor inför mötet. De skall vara

SRF Gävleborg tillhanda senast **3 oktober.**

Adressen till kansliet är SRF Gävleborg, Södra Centralgatan 10, 802 50 Gävle, E-postadress: gavleborg@srf.nu

Du som har svårt att skriva, kan också kontakta distriktets ombudsman Lars Engberg tfn: 070-301 62 69, för att framföra dina frågor och synpunkter.

Christina Lundgren

**Kort möte med länets funktionsrättsråd**

Det blev ett kort möte med länets funktionsrättsråd den 30 maj. Mötet var utsatt till 13.20 och slutade vid 15.30-tiden. För mig blev det ännu kortare. Jag kom först kvart i två. Detta berodde på att min färdtjänstförare som skulle komma upp och hämta mig på kirurgen på Gävle sjukhus inte uppfattat detta eller inte fått denna instruktion.

Under den stund jag var med lyfte politiker och tjänstemän två frågor. Psykiatrin ska omformas så att övergången från BUP till vuxenpsykiatri blir smidigare och därmed vårdtagarna bättre ska känna igen sig i.

Den utredning som gjorts om hälsocentralerna visar, att det är ekonomiskt bättre att bedriva primärvården i privat regi. Jag försökte lyfta att den utredning som IVO just avslutat visar, att med flera anordnare av vård blir det samarbetsproblem på grund av olika tekniska lösningar och skilda kulturer hos vårdgivarna. Vidare tog jag upp risken med kriminalitet hos privata vårdbolag. Den frågan hade nyligen belysts i en annan utredning.

Tyvärr fick jag inte gehör för något av mina argument. Det är tydligt att den politiska majoriteten bestämt sig för att privatisera alla hälsocentraler i länet.

På anmodan av syncentralens brukarråd lyfte jag att syncentralen ensidigt minskat brukarrådets möten till en gång per år. Ulf Nilsson, sammankallande i brukarrådet, hade försett mig med hänvisningar till en rad dokument, som jag hade stor nytta av i min framställan. Jag tog också upp att ledamöterna vare sig fått protokoll från senaste mötet eller arvode och reseersättningar. Allt detta skulle undersökas och återkopplas vid nästa möte, som kommer att äga rum den 3 oktober.

Slutligen klagade jag på att diskussionerna om bordsservering vid behov på folkhögskolorna vid förra mötet inte fanns omnämnda i protokollet. Jag fick i uppgift att skriva ned vad vi talat om. Detta kommer att införas som ett tillägg i protokollet från mötet den 30 maj.

Vid tangentbordet

Jörgen Sjöstedt

**SRF Riks**

**Att vara förälder till en tonåring**

Att vara förälder till en tonåring kan innebära många utmaningar. Har man dessutom en synnedsättning som gör att man känner sig annorlunda i en redan kravfylld miljö kan stressen stärkas ännu mer.

Hur kan vi på bästa sätt stötta våra ungdomar i dagens samhälle med prestationskrav, sociala relationer och sociala medier?

Nu erbjuder vi en föreläsning till er föräldrar och er som arbetar med tonåringar. Det kommer även finnas möjlighet att ställa frågor. Ni kan vara med på ett datum eller båda två.

**Målgrupp:** Föräldrar till barn med synnedsättning och personer som arbetar med synskadade barn

**Kostnad:** Kostnadsfritt

**Datum:** 19 september

**Var:** Microsoft Teams

16.00–17.00 Linda Åkesson. Linda är en mångsidig konstnär som brinner för psykosocial miljö och att främja utvecklingsbara förmågor hos varje individ.

17.15–18.00 Desideria Jungelin om sociala medier. Desideria är författare och poet och skriver om synskadades rättigheter. Hon har själv en synnedsättning.

**Datum:** 26 september

**Var:** Microsoft Teams

15.00–16.30 Stockholms syncentral om föräldraskap, synnedsättning och tonår

16.30–17.30 Specialpedagogiska skolmyndigheten om psykisk ohälsa hos tonåringar.

Vänliga hälsningar

Christine Heli

Handläggare barn- och föräldraverksamheten

**OBS!!** Om ni är intresserade och vill ha länkarna hör av er till mig på christina.lundgren@srf.nu så skickar jag dem

Christina

**Övrigt**

**Tema: Hjälpmedel i vardagen**

Här kommer tips på hjälpmedel, den här gången ett fickminne.

Milestone 310 rekonditionerad, ett mycket enkelt och användarvänligt fickminne med bra ljud till kampanjpris!

Organisera din vardag med Milestone 310.

Med Milestone 310 kan du organisera din vardag. Fickminnet har fem taktila knappar och du spelar in dina röstanteckningar med ett knapptryck.

Fickminnet har en inspelningskapacitet på 150 minuter.

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

**Tel: 08-39 94 00**

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

**Inbjudan till Idrottshelg på MunktellArenan i Eskilstuna,**

**18–20 oktober 2024**

Idrottshelgen arrangeras i samarbete mellan Svenska Parasportförbundet, Parasport Södermanland, Synskadades Riksförbund, Unga med synnedsättning, Riksföreningen

Aktiva synskadade och oss på Specialpedagogiska skolmyndigheten, Resurscenter syn.

Tillsammans bjuder vi in barn och ungdomar med synnedsättning, sämre än 0,3, eller blindhet som är födda år 2004–2016 att delta i höstens idrottshelg.

Under helgen kan du prova på några av följande aktiviteter:

Boccia, trekamp med boll, bågskytte, digital ledsagare, dykning,

Friidrott, football” five a side”, fäktning, goalball, gym och marklyft med skivstång, klättervägg, linedance, mattcurling, rullskidor, showdown, simhopp, simning, tandemcykling, paracykling och yoga.

Deltagaravgiften är 1200 kr. Den inkluderar aktiviteter, kost, logi och billigaste färdsättet för dig och din ledsagare. Avgiften inbetalas på bankgiro 680–4983, Specialpedagogiska skolmyndigheten, samtidigt som anmälan görs. Dock senast den 16 september.

När ni fyllt i anmälningsformuläret på vår hemsida, får ni ett bekräftelsebrev med er anmälan och en länk för resebokning. Därefter sköts all information om er resa via resebokningsbolaget.

Anmälan är bindande och avgift skall vara oss tillhanda senast den 16 september 2024.

Observera att det ej är möjligt att anmäla sig efter detta datum.

Gå in på [www.spsm.se/idrottshelg2024](http://www.spsm.se/idrottshelg2024) och fyll i formuläret med anmälningsuppgifterna, klicka sedan på SKICKA ANMÄLAN för att sända iväg informationen till oss. Ni kommer att få ett bekräftelsemail att vi mottagit din anmälan. Glöm inte att boka resan i direkt anslutning till din anmälan.

Ett mail med ytterligare information skickas till Er hemadress efter sista anmälningsdagen.

Är det något du undrar över? Kontakta oss via e-post: idrottshelg@spsm.se

Välkomna!

Anders, Lisen och Mia

**Inspirationsträff för föräldrar**

I samband med Idrottshelgen i Eskilstuna 2024 anordnar Svenska Parasportförbundet två workshops för dig som är förälder eller anhörig till barn med synnedsättning eller blindhet.

**OBS!!!** Är ni intresserade av idrottshelgen och/eller vill läsa hela annonsen kontakta mig på christina.lundgren@srf.nu

Christina

**Recept: Äppelris**

Taget från: [www.arla.se](http://www.arla.se)

4 port

Ett värmande och mättande mellanmål. Men kan lika gärna serveras som kvällsgröt eller frukostgröt. Använd gärna svenska äpplen av den syrligare sorten.

**Ingredienser**

1 dl grötris

5 dl mjölk

1 msk smör

2 röda äpplen

1,5 msk rårörsocker eller strösocker

0,5 msk finriven färsk ingefära

Varm mjölk till servering

**Gör så här**

Kärna ur och tärna äpplena. Fräs i smör i en kastrull tills de mjuknat, ca 5 min.

Ta upp hälften av äpplena och spara till garnering. Rör ner ris, socker, mjölk och ingefära i kastrullen. Sjud ca 30 min, tills riset är mjukt.

Servera i djupa tallrikar med varm mjölk. Toppa med frästa äpplen och lite socker.

**Boktips**

**Andrev Walden: Jäkla karlar**

Boken handlar om Andrevs uppväxt från att han är åtta till han blir femton. Huvudhistorien är dock de sex pappor han haft under den tiden och, förstås, hans mamma och hennes kompis Lilla Molnet. De sitter i köket och diskuterar sina män. ”Jävla karlar” är ett uttryck som Andrev ofta hör.

Det är mycket humor i berättelsen trots att temat är allvarligt. Vill du skratta mycket, läs ”Jävla karlar”.

Jörgen Sjöstedt

**Roliga historier**

Mitt 5 åriga barnbarn fick följa med mig till kyrkogården för att sätta blommor på en grav. När vi kom fram hoppade och skuttade han och var lite väl högljudd. Så jag sa åt honom att vara tyst och att alla sover här.

När jag står och pysslar med mina blommor ser jag en herre vid en annan grav och vipps springer min lilla kille snabbt dit och så hör jag honom säga:

- Hej, har du vaknat nu.

- Mamma, vill du se min teckning, frågar Kalle.

- Javisst svarar mamma.

Sen tittar hon förvånat på det vita papperet och frågar: Vad är det här för något?

- Det är en ko som äter gräs.

- Men var är gräset?

- Det har kon ätit upp.

- Var är kon då?

- Den gick när gräset var slut.

Telefonen ringer hemma hos Kalle.

Rösten i andra änden frågar: Är ni intresserad av tankeläsning?

Då svarade Kalle: Hade ni varit skicklig, hade ni inte ringt. Då hade ni vetat svaret.

Två katter låg på ett tak och därifrån kunde de se in i BB där alla nyfödda barn låg i sina sängar.

Då sa den ena katten eftertänksamt: Undra hur många de tänker spara.

- Doktorn, vilken är den bästa motionen om man vill gå ner i vikt frågar passanten.

- Att vrida huvudet först till höger och sen till vänster, svarar doktorn.

- Men hur många gånger då?

- Varje gång någon frågar dig om du vill ha någonting att äta.

Mannen står i Systembolaget och ringer hem till sin fru och frågar: Ville du ha vitt eller rött vin till maten.

- Det spelar ingen roll för jag är färgblind.

Sören Lundkvist

**Dikt: Vad är en solros?**

Taget från: <https://www.angelfire.com/scifi/ertymexx/Poesi_solros.html>

Solros, solros,

Himmelsdyrkande stjärna,

Hur skön är du inte

På fältet där du står

Solros, solros

Längtansfyllda blomma,

Så stolt du reser dig

När vinter blir till vår!

Solros, solros

Högt över näckros, vårros

En ros av solens kraft och färg;

Må städer falla,

Bergen rämna,

Men din glans aldrig nås av färg.



**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 95 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 26 september 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**