Nyhetsbrev

Nr 1 / Mars 2024

Dekorativ rand av prickar i olika färger

Synskadades Riksförbund Skåne



*Bild på gula påskliljor och gröna blad*

**Nyhetsbrevet utkommer på storstil, punkt, CD,  
e-post och på hemsidan:** [**www.srf.nu/skane**](http://www.srf.nu/skane)

****

**Utges av SRF Skåne, Järnvägsgatan 8, 243 30 Höör**

**Telefon: 040-777 75, E-post:** [**skane@srf.nu**](mailto:skane@srf.nu)

**Org.nr: 846001–9790, Ansvarig utgivare: Maria Thorstensson**

# SRF SKÅNE

## Ordförande har ordet

Av Maria Thorstensson, ordförande

Så har vi kommit in en bit på det nya året. Här hemma har vi börjat för-så lite, tomater, chili, paprika och purjolök. Lite olika krassesorter blev det också som redan skördats i omgångar. Allt har börjat sticka upp så det känns bra.

Ute i lokalföreningarna har man haft en hel del möten och aktiviteter och just nu är årsmötena i full gång. Det kommer bli en del nya funktionärer i styrelserna och för att underlätta kommer Anna Balte och jag åka runt och träffa alla styrelser för att svara på frågor och informera lite om vad som händer i organisationen. Då styrelserna ser olika ut med kunskaper och erfarenheter kommer vi inte utgå från någon mall utan vi gör det som önskas och behövs. Vi kommer snart komma med förfrågan när det skulle passa att vi besöker er.

Hör gärna av er om ni känner att det är något ni vill ha hjälp med när det gäller att få till rutiner både när det gäller aktiviteter och styrelsearbetet.

Med dessa rader önskar jag Er en trevlig stunds läsning.

## Kansliet

Av Victor Adell, Kanslist

Då vi börjar närma oss distriktets årsmöte så börjar det bli dags för alla lokalföreningar att skicka in sina handlingar till kansliet.

Handlingar vi behöver är; funktionärsblankett, Konstituerande protokoll (där det framgår vem som är hemsidesansvarig, medlemsregisteransvarig, firmatecknare samt arbetsledare om ni har kansli med anställd personal), årsmötesprotokoll, verksamhetsberättelse, årsbokslut med resultat- och balansräkning samt revisionsberättelse för närmast föregående år.

Alla dessa handlingar med undantag funktionärsblanketten ska vara fullständigt underskrivna och inskickade till distriktskansliet Senast 10 april.

Kom också ihåg att skicka in stadgar om ni inte redan gjort det för de skall också skickas upp till riks.

# KALENDARIUM

## Mars

1 Vattengymnastik SRF Nordöstra Skåne

1 sopplunch SRF Malmö-Svedala

1 Musikalen HAIR SRF Malmö-Svedala

7 Filmkväll SRF Malmö-Svedala

8 Hobbyträff SRF Malmö-Svedala

9 Årsmöte SRF Ängelholm-Båstad

13 Kamratträff SRF Nordöstra Skåne

14 Bastubad på Öresunds funkis SRF Malmö-Svedala

15 Vattengymnastik SRF Nordöstra Skåne

16 Årsmöte SRF Malmö-Svedala

18 Samtalsgrupp (vardagstips) SRF Nordöstra Skåne

19 Musikal SRF Nordöstra Skåne

19 Bokcirkel SRF Nordöstra Skåne

20 Syntolkad rockmusikal SRF Malmö-Svedala

21 Samtalsgrupp (vardagstips) SRF Nordöstra Skåne

21 Tjejträff SRF Malmö-Svedala

24 Söndagsquiz SRF Malmö-Svedala

27 Påskfest SRF Malmö-Svedala

27 Öppet hus SRF Ängelholm-Båstad

27 Månadsträff SRF Ringsjöbygden

## April

4 Studiecirkel 50 års jubileum SRF Nordöstra Skåne

4 Filmkväll SRF Malmö-Svedala

5 Sopplunch SRF Malmö-Svedala

6 Premiären av BANG SRF Malmö-Svedala

10 Kamratträff SRF Nordöstra Skåne

11 Bastubad på Öresunds Funkis SRF Malmö-Svedala

11 Ost- & vinprovning SRF Ängelholm-Båstad

12 Räkfrossa SRF Malmö-Svedala

12 Vattengymnastik SRF Nordöstra Skåne

16 Bokcirkel SRF Nordöstra Skåne

17 Syntolkad teater, Bränder på Intiman SRF Malmö-Svedala

18 Studiecirkel 50 års jubileum SRF Nordöstra Skåne

19 Hobbyträff SRF Malmö-Svedala

24 Internationella ledarhundsdagen, SRF Skåne

24 Trivselträff SRF Nordöstra Skåne

24 Öppet hus SRF Ängelholm-Båstad

24 Månadsträff SRF Ringsjöbygden

25 Bastubad på Öresunds Funkis SRF Malmö-Svedala

25 Teaterföreställning SRF Nordöstra Skåne

26 Vattengymnastik SRF Nordöstra Skåne

28 Syntolkad musikal, Next to Normal SRF Malmö-Svedala

## Maj

2 Filmkväll SRF Malmö-Svedala

3 Sopplunch SRF Malmö-Svedala

14 bussutflykt SRF Ängelholm-Båstad

14 Bokcirkel SRF Nordöstra Skåne

15 Syntolkad utställning, Monets Garden SRF Malmö-Svedala

17 Syntolkad teater/cirkus SRF Malmö-Svedala

21 Grilldag med tipsrunda SRF Ängelholm-Båstad

22 Månadsträff SRF Ringsjöbygden

24 Dagsutflykt till Kiviks musteri och Café Annorlunda SRF Nordöstra Skåne

29 Öppet hus SRF Ängelholm-Båstad

# SRF RIKS

Av Maria Thorstensson, ledamot SRF Riksförbund

När ni läser detta har de flesta av de handlingar som ska gå ut i organisationen inför den stundande kongressen i oktober kommit ut.

Motionsskrivande och nomineringar är något som kommer vara aktivt nu före sommaren. Så småningom kommer arbetsgrupper sättas ihop för digitala möten med utgångspunkt från det nya föreslagna intressepolitiska programmet. Alla kan vara med och förändra!

# VÄRLDEN

Av Maria Thorstensson, generalsekreterare på Europeiska Blind unionen (EBU)

Nu har EBU (European Blind Union) haft sin Generalförsamling. Den hålls vart fjärde år, denna gång träffades alla medlemsländer i Lissabon, Portugal. Med delegationerna och ledsagare samt tolkar var vi över 200 personer. Det är mycket intressant att få ta del av hur synskadade har det i andra delar av Europa. Det är inte enbart EU länder utan det är också en del länder utanför EU, så det känns verkligen viktigt att ha denna sammanslutning där vi kan arbeta för att göra det bättre för vår grupp även utanför vårt land.

På detta möte valdes också en ny styrelse. Tytti Matsinen från Finland valdes till President, Barbara Martin Munoz, Spanien, valdes till 1:e vice President, Kevin Kelly, Irland, till 2:e vice president, Rolland Studer, Schweiz, till kassör och jag omvaldes till Generalsekreterare. Ytterligare 8 personer valdes till ledamöter.

I nästa nummer ska jag berätta mer om vilka frågor vi just nu arbetar med.

# INSLAG FRÅN MEDLEMMARNA

## Kurs i fallteknik och grundläggande självförsvar

av Reine Gunnarsson

Bromölla Jujutsuklubb har härmed det stora nöjet att inbjuda till en kurs i fallteknik och grundläggande självförsvar. Målgruppen är i första hand personer med synnedsättning i Skåne, Blekinge och Kronobergs län som är minst 14 år. Någon övre åldersgräns finns inte.

Syftet med kursen är att ge en grundläggande kunskap och färdighet i fallteknik och att kunna skydda sig själv från angrepp av olika slag.

Vi vet genom såväl forskningen som genom egna erfarenheter att en person med gravt nedsatt syn generellt har betydligt sämre balans, koordinationsförmåga och kroppskontroll än personer med fullgod synförmåga. Vi har tyvärr också goda själ att förmoda att vi som har en synnedsättning är i en mer utsatt situation för olika typer av fysiska angrepp.

Vi vet att fysisk aktivitet och träning i allmänhet och kampsportsinriktad träning i synnerhet är mycket bra för att utveckla balans, kroppskontroll, kroppskännedom, koordination, styrka och kondition hos alla människor. Vi är helt övertygade om att detta är en träningsform som passar utmärkt för just personer med synnedsättning. Vi tränar samtidigt upp vår kommunikationsförmåga och har riktigt kul tillsammans.

Därför vill nu Bromölla Jujutsuklubb bjuda in er till en kort kurs om fyra tillfällen under våren 2024. Tanken är att under denna kurs ge en inblick i vad det innebär att träna fallteknik och självförsvar. Vi hoppas att kunna fortsätta med kursen till hösten och då förhoppningsvis med fler kurstillfällen.

Kursen är tänkt att äga rum under fyra söndagar med start söndagen den 17 Mars kl 11.00, nästa tillfälle blir söndagen den 31 mars och de två sista blir preliminärt den 14 april och 5 maj i Bromölla Jujutsuklubbs lokal på Alviksvägen 4 i Bromölla. Vi kommer att träna i två timmar per gång. Först en timmes uppvärmning, balans- och falltekniksträning sedan en fikapaus för att ladda lite energi och så en timmes självförsvarsträning.

Vi i Bromölla Jujutsuklubb har flera års erfarenhet av självförsvarsträning för personer med grav synnedsättning/blindhet. Reine Gunnarsson som är utbildad instruktör har själv en grav synnedsättning sedan födseln och har tränat Jujutsu och andra kampsporter sedan mitten av 1990 talet. Reine kommer att hålla i träningen tillsammans med huvudinstruktör Håkan Sidling.

Maria Gunnarsson som är blind sedan födseln och har tränat Jujutsu i ca 3 år kommer också att vara med och hjälpa till vid träningen eventuellt tillsammans med ytterligare någon eller några från klubben.

Kursen under våren kostar ingenting. Vi har ett begränsat antal platser så det är bra om ni anmäler er så snart som möjligt. Om ni behöver hjälp med transport från tåget eller bussen i Bromölla till vår lokal så meddela detta när ni anmäler er så löser vi det. Vi kommer att vara klara ca 13.30 så för er som kommer med färdtjänst kan det vara lagom att beställa bil mellan 13.30 och 14.00. Lämplig klädsel är träningskläder, gärna med långa byxor. Anmäler er gör ni via telefon till Reine 072-247 14 00 E-post [reine@glenny.se](mailto:reine@glenny.se).

Vi hälsar er hjärtligt välkomna till vårens kurs och vi ser mycket fram emot att träffa er alla!!!

Bromölla Jujutsuklubb

Håkan Sidling & Reine Gunnarsson

# INFORMATION

## Hjälp valberedningen att hitta kandidater

av Eva Setréus

Till alla medlemmar i SRF Skåne,

HJÄLP OSS ATT HITTA KANDIDATER!!

Vi står snart inför ett årsmöte i distriktet – 20 april 2024. Vid årsmötet ska det dels väljas styrelseledamöter men också ombud till vår förbundskongress I oktober 2024.

För närvarande har vi en distriktsstyrelse på 7 personer, följande personer ingår idag:

Maria Thorstensson ordförande, Kristianstad (2024)

Karl-Otto Rosenqvist 1:e vice ordförande, Ängelholm (2024)

Hans Ohlin 2:e vice ordförande, västra Skåne (2024)

Anders Mårdell ekonomiansvarig, Ringsjöbygden/Eslöv (2025)

Gisela Caesar förälder till synskadat barn Lund (2024)

Jonny Ekström SRF Sydöstra Skåne, Ystad (2025)

Torbjörn Sjörén Kristianstad (2025)

Styrelsen genomför den verksamhet som föreningens medlemmar beslutat om. De har också ansvar för föreningens ekonomi och för den personal som är anställd i distriktet.

Att sitta i styrelsen är ett både ansvarsfullt och hedrande uppdrag, både som ordförande, då du ska leda styrelsens arbete, eller som ledamot, då du ska vara en del av gruppen som tar distriktets verksamhet framåt.

I styrelsen får du möjlighet att utveckla distriktet och jobba med alla delar av verksamheten.

Vi vill så långt möjligt eftersträva en mångfald så som – könsfördelning, blind kontra synsvag, åldersfördelning, etnisk bakgrund, flerfunktionsvariationer.

Men det räcker inte – minst lika viktigt är

Geografisk placering, livshistoria, bakgrund, kompetens och kanske också ledaregenskaper.

En fördel är att du haft eller har uppdrag i lokalföreningen eller någon vana vid styrelseuppdrag i annan förening. Detta är dock inget krav.

Två av de tidigare ledamöterna har avböjt omval – Hans Ohlin och Gisela Caesar.

**Vi söker nu kandidater till:**

Ordförande på 1 år samt tre ledamöter på 2 år.

**Revisorer – två ordinarie och en ersättare på 1 år.**

Som verksamhetsrevisor har du till uppgift att granska styrelsens arbete och föreningens verksamhet för medlemmarnas räkning.

Det här uppdraget ger dig en god inblick i verksamheten inom distriktet.

**Nuvarande revisorer:**

Stig Larsson

Anders Axelsson

**Ersättare**

Christer H Persson

**Kongressombud**

SRF Skåne har en delegation på 5 ombud. Som ombud bör du ha goda kunskaper om SRF och en god inblick i distriktets verksamhet.

Känner du dig intresserad av att kandidera till någon post eller vet du någon annan lämplig kandidat? Hör i så fall av dig till valberedningens sammankallande Eva Setréus på e-post evasetreus@live.se eller på telefon 070-4918129.

Vi vill veta namn, kontaktuppgifter och vilken/vilka poster som nomineringen gäller.

Om du vill nominera någon annan, kontrollera att personen vill ställa upp först.

Motivera gärna varför du vill nominera den person som avses. För att underlätta vårt arbete inför årsmötet vill vi ha samtliga nomineringar till oss innan den 17 mars.

Ju fler kandidater vi får in, desto bättre förutsättningar får vi att göra ett bra jobb, så sprid budskapet till alla i föreningen, så kan vi tillsammans fortsätta bygga ett distrikt att vara stolta över och som andra kommer att se på som inspiration.

Till dig som kandiderar till styrelsen. Eftersom de föreningar som har lönebidragsanställda måste kontrollera att kandidaterna inte har näringsförbud eller skatteskulder, kommer en sådan kontroll att göras av SRF Skånes kansli. Detta är en förutsättning för att du skall bli valbar.

Med vänliga hälsningar,

Valberedningen

Eva Setréus, sammankallande, Lars-Eric Carlsson och Ulf Lindström

## Information till ledarhundsförarna i Skåne.

av Helena Lindell

Vi vill presentera den nybildade ledarhundsgruppen inom SRF Skåne: Helena Lindell, sammankallande.

Kontaktuppgifter till Helena är:

e-post: 1helenalindell@gmail.com

Telefon mobil: 070 642 21 76

Susanne Nordell

Kontaktuppgifter till Susanne är:

E-post: susanne.nordell@gmail.com

Telefon mobil: 070 319 12 11

Anders Mårdell figurerar i bakgrunden främst som en länk mellan gruppen och distriktsstyrelsen.

Vill du vara med i gruppen är du välkommen, hör av dig till någon av oss. Vi tar gärna emot idéer och förslag till de kommande aktiviteterna så som till ledarhundensdag, vårvandring, tema till utbildningshelgen mm

Då det inte framkommer i SRF:s medlemsregister om vem som har ledarhund eller inte, vill vi gärna att du hör av dig så vi kan uppdatera listan.

Aktiviteter som är på gång: ledarhundens dag, sista onsdagen i april, en dagsvandring maj/juni, utbildningshelg på Backagården i början på september.

Vi hörs och ses

Ledarhundsgruppen SRF Skåne

## Ökade öppettider på Synlinjen

av Anna Balte

Sedan den 1 februari har öppettiderna utökats från tre till fem dagar i veckan på riksförbundets informations- och rådgivartjänst Synlinjen.

Till Synlinjen kan alla höra av sig som har frågor som på något sätt är relaterat till synskador. Det kan exempelvis handla om rehabilitering, utbildning, arbetsmarknad, vad SRF gör o.s.v. Exempel på frågor kan vara att du som synskadad vill veta vilka telefoner som är tillgängliga att använda, ha tips på olika knep för att utföra hushållssysslor, vill veta mer om hur SRF arbetar med olika intressepolitiska frågor mm. Du som är anhörig, på något sätt arbetar med synskadade eller är nyfiken på att lära dig mer om synskador är också välkommen att höra av dig för att ställa dina frågor. Det kan handla om allt ifrån hur man tillgänglighetsanpassar en fysisk miljö eller en digital tjänst, vilket stöd en skola kan få i undervisningen av synskadade elever, till vad som kan vara bra att tänka på i mötet med synskadade, vad du som arbetsgivare kan få för stöd när du anställer en synskadad mm.

Rådgivarna som svarar på synlinjen har själva erfarenhet av att leva med olika typer av synskador och har därför god kunskap i de frågor som kommer in. Alla rådgivare har tystnadsplikt.

Synlinjen är öppen måndag – fredag kl. 10.00 – 15.00 (lunchstängt 11.30 – 13.00)

Du når synlinjen genom att ringa 08-39 93 00

Du kan också mejla till: synlinjen@srf.nu

Läs mer om synlinjen här: https://srf.nu/rad-och-stod/synlinjen/

## Mobilkurs på ABF i Eslöv

av Anna Balte

Som ni vet avslutades SRF Skånes GSM-projekt (grundutbildning Smarta Mobiler) vid årsskiftet och vi för just nu en dialog med regionen om hur de kan fortsätta ta sitt ansvar för att synskadade ska lära sig hantera en smart telefon. Men under tiden finns det en annan möjlighet för dig som vill lära dig att hantera mobilen eller surfplattan. Sara Månsson, som tidigare arbetade som utbildare i GSM-projektet, har fått igång ett samarbete med ABF Mittskåne, där hon kommer att hålla i mobilkurser. Det finns två grupper, en för seende och en för synskadade, och inga förkunskaper behövs.

Kurserna omfattar tre tillfällen, två och en halv timme per gång. Max fyra deltagare kan delta vid varje tillfälle.

Den första kursen startar nu i mars, men om det finns intresse kan fler kurser starta.

Anmälan görs till ABF Mittskåne via deras webbplats:

https://www.abf.se/arrangemang/skane-lan/eslov/data-it-mobil/mobil---surfplattecirkel-for-synnedsatta-grund/anmalan/

eller telefon 0413-692 50.

Kursen är ett arrangemang av ABF Skåne i samarbete med SRF Ringsjöbygden.

## Synskadade kris- och hemberedskapsinstruktörer en tillgång

av Henrik Eldh

Sedan ett par år finns det synskadade kris- och hemberedskapsinstruktörer. Den utbildning dessa instruktörer tagit del av genomfördes i ett samarbete mellan Civilförsvarsförbundet, Synskadades Riksförbund och Arbetarnas Bildningsförbund och på uppdrag av MSB. I den omfattande utbildningen ingår bland annat hemberedskap, hjärt- och lungräddning, första hjälpen, barn- och seniorsäkerhet, brandkunskap och kommunalt påverkansarbete.

De färdigutbildade krisinstruktörerna har uppdraget att genomföra cirka 16 utbildningsuppdrag per år via kommunerna, föreningar och vid olika events.

– Våra krisinstruktörer ska även bevaka att kommunerna i sina krisplaner tar med scenarier och rutiner för medborgare med funktionshinder.

I Skåne har vi tre av dessa instruktörer med bra spridning i regionen. Reine Gunnarsson från Bromölla, Helene Jangenfält i Helsingborg och Mikael Haraldsson i Malmö. Kontaktuppgifter till alla tre finns sist i artikeln. Något som är mycket värdefullt för oss är att alla tre själva är gravt synskadade. Det innebär att de vet hur de bäst lägger upp en utbildning eller föreläsning för synskadade. Exempelvis är det självklart att beskriva saker med ord istället för att visa bilder och presentationer. Om det ingår produkter som visas så skickas dessa runt bland deltagarna så man får känna på dessa för att få en uppfattning om hur grejorna ser ut och fungerar. Allt utan att man behöver förklara eller be om detta eftersom de själva vet vad som fungerar när man utbildar eller håller föredrag för synskadade.

Om ni ute i lokalföreningarna är intresserade av kris- och hemberedskap så ta kontakt med någon av instruktörerna så kommer de och besöker er och ger er viktiga kunskaper inom detta högst aktuella område.

Kontaktuppgifter

Reine Gunnarsson, Bromölla

Telefon 072-247 14 00

E-post reine@glenny.se

Helene Jangenfält, Helsingborg

E-post h.jangenfalt@gmail.com

Mikael Haraldsson, Malmö

Telefon 070-562 62 87

E-post Mikael.haraldsson@polarprint.se

## Tips till dig som studerar eller vill studera

av Nanna Nygren

SRF Uppsala län, SRF Gävleborg och SRF Västernorrland bjuder in dig som studerar eller vill börja studera på högskola/universitet till en träff. Du får information om hur det fungerar att studera när man har en synnedsättning, både från samordnare för stöd till studenter med funktionsnedsättning och från universitetsbibliotek. Dessutom får du veta hur det fungerar att göra högskoleprovet med anpassningar. Du får också möjlighet att ställa frågor och att utbyta erfarenheter med andra.

Kursen arrangeras i Uppsala den 23–24 augusti. SRF Uppsala län betalar din resa med billigaste färdsätt.

För anmälan, kontakta SRF Uppsala län

Uppsala.lan@srf.nu

För mer information, kontakta SRF Uppsala läns ombudsman Nanna Nygren på telefon 018-56 09 23 eller e-post:

Nanna.nygren@srf.nu



Bild visar vita pingstliljor

**GLAD PÅSK**