

# Ögonblicket

Synskadades Riksförbund Göteborgs medlemstidning

Nummer 2 – Oktober 2023



**Lisa Ly berättar om vägen till VM-bronset i Five-a-side**

**Intervju med Åsa Gunnarsdotter om att vara aktivitetsledare**





# Ögonblicket

Nummer 2 – Oktober 2023



## Innehåll

|  |         |
|--|---------|
| Ledare .....   | 1       |
| Dags för Medlemsveckan .....   | 3       |
| Olika sätt att engagera sig i SRF .....  | 4       |
| Livets terapeutiska vägar .....  | 5       |
| SRF Göteborgs sommarresa till Norge:<br>Allt från vackra vyer till höga höjder ..... | 7       |
| Intervju: Åsa Gunnarsdotter om att vara<br>aktivitetsledare hos SRF Göteborg .....   | 9       |
| VM-BRONS – ett ofattbart mål .....   | 11      |
| SRF:aren .....   | 14      |
| Nästa nummer .....   | Baksida |



### Ögonblicket ges ut av

Synskadades Riksförbund Göteborg  
IISN 1652-3342

### Ansvarig utgivare

Alireza Ghanbar Alipour  
goteborgordforanden@srf.nu

### Postadress

Synskadades Riksförbund Göteborg  
Masthuggsterrassen 4 D  
413 18 Göteborg

### Besöksadress

Masthuggsterrassen 4, Göteborg

### Redaktionskontakt

Carin Jacobsson, 072-332 01 26

### E-post

goteborgogonblicket@srf.nu

Ögonblicket ges ut i tryckt tidning,  
punktskrift, tal, e-post och webbversion  
på hemsidan: [srf.nu/goteborg](http://srf.nu/goteborg).

Redaktionen förbehåller sig rätten att  
korta ner och redigera insänt material.  
Tidningen får citeras om källan anges.

# Dags för Medlemsveckan

**Vecka 41, den 9 till 15 oktober, är det dags för Medlemsvecka inom Synskadades Riksförbund. I hela landet kraftsamlar organisationen gemensamt för att i första hand rekrytera nya medlemmar, men också för att lyfta den vita käppen.**

Målsättningen är att medlemsantalet på nytt ska överstiga 11 500 medlemmar, vilket skulle motsvara minst 700 nya medlemmar i landet.

Hos oss på SRF Göteborg är alla aktiviteter under veckan kostnadsfria och det innebär förstås att du som medlem kan ta med dig vem som helst på en aktivitet. Kanske känner du rent av någon som borde bli medlem, för fler subventionerade aktiviteter, kurser eller resor framöver? Faktum är ju att ett nytt medlemskap i oktober innebär medlemskap även 2024, då avgiften även avser nästa år.

**Tisdag 10 oktober** är det exempelvis Öppet hus i vår Medlemslokal på Masthuggsterrassen. Utöver att du eller nya besökare får en chans att lära känna styrelse, personal och andra, så bjuds även på tipspromenad, hinderbana, insiktsövningar samt korb och ansiktsmålning för de yngsta.

**Torsdag 12 oktober** ägnar vi åt de äldsta medlemmarna, som får komma och orda om sina viktigaste frågor och bryderier under vår Äldredag. Detta med ambitionen att samla på oss erfarenheter i hur exempelvis hemtjänst eller annat kan bli bättre för våra äldre medlemmar.

**Fredag 13 oktober** är det SeBra-mässa på Dalheimers hus. Mässan är öppen för alla, men välkomnar specifikt de som börjat se sämre eller har en anhörig eller vän som behöver veta vilka möjligheter som finns. Det kommer vara föreläsare och utställare där man kan ställa frågor och testa enklare vardagshjälpmiddel.

**Under hela veckan** kommer föreningen att synas mer än vanligt i media, med ambitionen att locka till oss nya medlemmar.

Tanken i Göteborg är även att skapa lite ”käppvett”, genom en informationskampanj om den vita käppen och att visa hänsyn.

Förhoppningsvis kanske du noterar detta någonstans och kan vara med och sprida detta till människor du känner eller träffar på. Hjälps vi åt gör det skillnad!

Förhoppningsvis avslutas veckan med medial uppmärksamhet också kring den **Vita käppens dag 15 oktober**, då en rad pressmeddelanden och insändare planeras.

Undrar du mer om Medlemsveckan så kan läsa mer i det senaste numret av Perspektiv. ●

Erik Lönnroth

**Kansliet tipsar!** Med tanke på ordförande Alirezas ledare ”Kunskap är makt” vill vi passa på att påminna om att du ALLTID kan hoppa på en kurs som redan startat. Det är inte för sent! Så hör av dig till kansliet på [goteborganmalan@srf.nu](mailto:goteborganmalan@srf.nu) eller till 031-727 22 38 och anmäl dig om det är någon kurs du vill gå, oavsett om den redan har startat eller inte!



Knutna händer som fistbumpar varandra.

Visste du...

## Olika sätt att engagera sig i SRF

I SRF finns det flera sätt att engagera sig på. Om ni är några personer som brinner för ett särskilt intresse, t.ex. vandring, så kan ni bilda en intressegrupp där ni har möjligheten att utforska ert intresse tillsammans. I gruppen behöver minst två distrikt vara representerade, då en intressegrupp är rikstäckande. SRF Rikskansli bistår med möjligheten till telefonkonferens eller Teams-möte för att underlätta gruppens möten.

Nätverk är som en intressegrupp fast med fler medlemmar, där man har möjligheten att prata om flera frågor samtidigt. Ett nätverk kan startas genom att medlemmar t.ex. har ett gemensamt intresse, vill diskutera intressepolitiska frågor eller tillhör en viss yrkesgrupp.

Branschföreningar är egna föreningar som anslutit sig under SRF:s paraply. De har samma ställning som ett distrikt. En branschförening är demokratiskt uppbyggd och ska ha ett ändamål som stämmer överens med förbundets syfte.

För mer information ta kontakt med Robert Lindblom på SRF Riks.

E-post: [robert.lindblom@srf.nu](mailto:robert.lindblom@srf.nu)

Telefon: 08-39 91 91

### Tips på grupper som finns

#### Intressegrupper

Skrivande Synskadade  
SRF SOL och LSS-grupp

#### Nätverksgrupper

Nätverket Synskadade Flerfunktionsnedsatta  
Nätverket för Synsvaga

#### Branschföreningar

Bransch LHON Eye Society  
Bransch Aniridi Sverige  
Bransch Arabisktalande synskadade i Sverige  
Bransch Persisktalande synskadade i Sverige  
Bransch Svenska NCL Föreningen (f.d Spielmeyer-Vogts)  
Bransch Svenska RP-Föreningen  
Bransch Sveriges Synskadades Schackförbund  
Bransch Synskadade Konstnärers och Konsthantverkarens Förening  
Bransch Synskadade Kurder i Sverige  
Bransch Synskadade Öst- och Centraleuropéer  
Bransch Sällskapet Seglare med synnedsättning  
SMS ●



Malin stående framför Machu Picchu i Peru.

# Livets terapeutiska vägar

**Hur tar vi oss igenom olika utmaningar i livet? Och vad är egentligen en meningsfull terapi? För mig har svaret varit väldigt olika beroende på tiden i livet.**

Jag började vid 6 års ålder i "hästlekis" som det då hette. Snabbt växte mitt intresse för de stora djuren och att få spendera ändlösa timmar i stallet med andra som delade mitt intresse. Lite visste den 6-åriga jag att detta skulle bli mitt sätt att ta mig igenom mitt livs hittills största utmaning.

När jag sju år senare befann mig på Syncentralen i Linköping och jag konstaterades med diagnosen Pigmentepiteldystrofi blev stallet min tillflykt.

Min syn försämrades under de kommande fem åren då jag samtidigt skulle ta mig igenom skolan och tonåren. Utan att jag ens visste om det själv blev mitt intresse för hästar starkare. Det resul-

terade i att mina föräldrar frågade om jag inte ville ha en egen häst. Jag hade vid den tidpunkten en foderhäst som jag tog hand om några dagar i veckan.

Den stora bruna hästen hette Rainbow och blev snart min på heltid. Rainbow var min fritid, min ögonsten och så här i efterhand förstår jag även att han var min räddning.

När jag tampades med vad det innebär att mogna, lära känna sig själv och samtidigt handskas med att förlora synen, var det ett utrymme av lugn att komma ut till stallet. För Rainbow brydde sig inte om jag såg eller inte. Jag kunde även få fokusera på någon annans välmående och behov, och samtidigt spendera tid utomhus. Rainbow var min under 9 år och vi delade många stunder av sorg, glädje, frustration och lycka. Rainbow är mitt svar på hur jag tog mig igenom en period i livet där ut-

maningen kändes oövervinnerlig. Utan att jag just då visste om det var hans ovillkorlighet ett sätt för mig att få lugn i alla känslomässiga stormar.

År 2018 stod jag inför ett nytt vägskafl i livet där min synnedsättning kändes som ett oövervinnerligt hinder för mig. Jag hade då avslutat min kandidatutbildning på Göteborgs Universitet och kände att det var en omöjlighet att ta sig in på arbetsmarknaden innan jag ens provat.

Det skapade, tillsammans med en rastlös personlighet, en längtan efter något annat. Resultatet blev en enkelbiljett till Buenos Aires, Argentina. Jag reste tillsammans med flera vänner, vissa vänner anslöt längs vägen och andra flög hemåt efter några veckor. Jag blev kvar i Sydamerika i ett halvår. Under detta halvår kastades jag ut i en verklighet fylld av spänning, konstant förändring och nya miljöer och människor. Det gjorde att jag vare sig jag ville eller inte var tvungen att hantera min synnedsättning på ett nytt sätt. Jag kunde inte låtsas som att allt var okej, eller att jag kan gå bakom någon som kan lösa saker åt mig. Jag blev

tvungen att lita på att jag fixar livet på resande fot även om mina förutsättningar är annorlunda från andras.

Resan till Sydamerika var tänkt som ett stort äventyr tillsammans med mina vänner – och det blev det. Men det blev också mitt livs resa i form av att jag någonstans längs de slingriga vägarna i Peru nådde en acceptans av min synnedsättning och att våga lita på min förmåga som person. Insikter som sedan tagit mig igenom en masterutbildning och in på arbetsmarknaden.

Mina utmaningar har skapat mycket sorg och frustration, men vägen genom dem har samtidigt gett mig otrolig glädje och nya insikter. Resan till Sydamerika varade ett halvår men visade sig vara en terapi som gett livslånga erfarenheter. Rainbow var i mitt liv fram tills 2016 innan det var dags att låta honom resa till hästhimlen. Det Rainbow gav mig går inte att beskriva rättvist i ord – han var helt enkelt min terapihäst. ●

**Malin Petersson**



Malin tillsammans med sin häst Rainbow.



Gruppen framför Operahuset i Oslo. Från vänster: Johanna Berntsson, Åsa Gunnarsdotter

## SRF Göteborgs sommarresa till Norge:

**Under 2023 blev den norska kronan svagare än någonsin mot dollarn och euron. Därmed blev det i år billigare än någonsin att besöka Norge. Men billigt är det fortfarande inte. Och det är ju inte för att det är billigt man besöker Norge. Nej Norge besöker man för den vackra naturens skull. Fjordar, fjäll, hav och vidder och i bästa fall för goda fiskrätter.**

I mitten av juli reste sex medlemmar i SRF Göteborg och tre ledsagare på en fem dagars tur till Norge. Resan heter Bergenbanan och ges i regi av Rolfs Flyg & Bussresor. Förutom vår mindre grupp så fanns ytterligare fyrtio resenärer och en guide med på bussen.

Resan startade från Göteborg en tidig morgon den 17 juli. Dagens första etapp tog oss till Vrådal där vi övernattade och njöt en god middagsbuffé i fjällandskap.

Dagen efter var höjdpunkten en båtutture på den kända Hardangerfjorden som är Norges näst längsta fjord. Turen gick med katamaran i hög hastighet i den vackra fjorden. Det blåste och regnade lite men det gjorde inget. Korta stopp gjordes i små byar längs med fjorden som såg riktigt pittoreska ut.

De två kommande nätterna spenderades i Bergen. Här fick vi en guidning i den fina men oftast regniga "byen" (japp det regnade för oss). Vi beskåda-





dotter, Lasse Jonsson, Lillemor Samuelsson, Barbro Elkjaer, Ann-Katrin Hagbohm, Ingrid Eliasson och Eva Olsson.

## Allt från vackra vyer till höga höjder

de den tjusiga hansahamnen Bryggen med trähusbebyggelse från 1700-talet. Sedan fick vi på egen hand utforska stadens centrum bland fiskförsäljare och restauranger. Några ur sällskapet tog bergbanan upp på berget Fløyen med utsikt över staden.

Dagen efter var det dags för resans andra höjdpunkt; tågresan på Bergenbanan med en av de högsta tågstationer jag varit på i Finse, 1 200 m.ö.h. Det var en vacker naturupplevelse. När tåget stannade efter cirka två timmar så var bussen på plats och hämtade oss till resans sista övernattning i Gol. Här besökte vi en stavkyrka och intog vår sista gemensamma middag på resan.

Efter en sista lång dag i buss med ett stopp i Oslo

och en kort visit i operahuset väntade en skön säng hemma igen.

Sammanfattningsvis hade vi en fin resa med vackra naturstopp. Vår guide var suverän och försökte hjälpa oss i SRF med lite specialönskemål på det bästa sätt hon kunde. Tack för en go resa mina SRF-vänner och extra tack till våra ledsagare som hjälpte oss på bästa sätt och gjorde resan möjlig. ●

**Åsa Gunnarsdotter**  
Aktivitetsledare på Norgeresan

# Intervju: Åsa Gunnarsdotter om att vara aktivitetsledare hos SRF Göteborg



Åsa Gunnarsdotter, närbild av framsidebild.

**Åsa Gunnarsdotter var aktivitetsledare på resan till Norge, Carin satte sig ned med Åsa för en intervju om hur det var att vara aktivitetsledare hos SRF Göteborg.**

### Vem är du?

– Åsa Gunnarsdotter. Arbetar som egenföretagande psykolog. Och faktiskt även sedan förra veckan student på halvtid. Läser till psykoterapeut nu. Även medlem i SRF och RP-föreningen, eftersom jag har en Retinitis pigmentosa-diagnos. Synskadad sedan jag var 17 brukar jag säga, eftersom det var då jag märkte av några symptom. Det är ju en genetisk sjukdom, men jag märkte ingenting förrän 17-års ålder. Även mamma till tre barn. Två tonårsdöttrar och en sjuårig son och är gift med Per. Kommer från Kiruna. Bor i Mölnlycke. Älskar att resa och läsa bland annat.

### Kul att lära känna dig lite grann! Har du varit aktivitetsledare förut?

– Svaret är nej. Aldrig.

### Varför blev du intresserad av att vara aktivitetsledare denna gång?

– Jag vet inte om jag blev så intresserad ursprungligen. Det är Åsa [reds. anm. Åsa Alverstedt på

kansliet] som har legat på mig och jag kände väl att ”Ja ja, då får jag väl lite tyst på Åsa”. Så tänkte jag att det känns schyst att ge något tillbaka till föreningen. Jag tycker att jag får ganska mycket från SRF och då tycker jag att man har en skyldighet att försöka bidra på det sätt man kan. Så det var faktiskt därför. Lite tjat och sen lite dåligt samvete.

### Den rätta kombon liksom?

– Eller hur, eller hur.

### Så, vad tyckte du om att vara aktivitetsledare?

– Ja, jag var ju aktivitetsledare då för sommarresan till Norge. Jag var lite spänd inför, men jag tyckte det var roligt och jag tycker om att ta ansvar. Och man känner där att man har ett ansvar över gruppen och att det ska bli bra med allt vad det innebär. Till exempel ledsagning och vissa eventuella anpassningar. Det kan även vara lite utmanande att vara aktivitetsledare då det kan inträffa mindre schismer i gruppen kan man säga. Allt fungerar ju inte fläckfritt och då blir man ju ofta involverad i det på något sätt. Så sammanfattningsvis – det var roligt och man känner ett ansvar och jag tänker att det är en viktig roll. Det blir också en trygghet för gruppen i bästa fall om den känner tillit.

### Klok tanke om tryggheten.

– Det är nog inte att underskatta den aspekten. Nej, verkligen inte.

### Min nästa fråga. Vad gjorde du inför, under och efter Norge-resan?

– Inför så började jag redan vid första fikastoppet på resan från Göteborg. Att presentera mig som ansvarig ledare. Jag presenterade också mitt ansvarsområde och poängterade även varje enskild medlems ansvar, inklusive ledsagarna, att bidra till en trevlig resa. Tydliggjorde även skillnaden

mellan Rolfs buss som var ansvariga för själva researrangemanget. Deras roll kontra min mindre roll som ansvarig för vår lilla grupp. Också tydliggjorde vart man ska vända sig vid eventuella problem. Gick runt till två fikabord där medlemmar och ledsagare satt. Under resan så försökte jag hålla koll och få en lite översyn av trivseln i gruppen. Ta tag i kanske är för starkt ord, men jag försökte ändå involvera mig i eventuella problem så gott det gick. Jag tog några foton också. Hade tänkt spela in lite ljud, men många ville inte delta i det. Efter resan, eller snarare i slutet av resan snarare, så försökte jag fråga dem jag hann. Med att få lite feedback och prata enskilt om resan. Vad som hade fungerat och vad SRF eller jag behövde tänka på.

#### **Fick du bra feedback?**

– Ja, det fick jag. Och det var konstruktivt. Jag tänker bara gnälla eller klaga skulle inte ha hjälpt så mycket, men det var konstruktivt.

#### **Vad tyckte du var roligt som aktivitetsledare?**

– Jag tycker om att ta ansvar. Jag är den personen. Jag tycker det var ett inspirerande sammanhang. Vi gjorde någonting roligt ihop, alla var där för att de hade valt det. Bara sammanhanget blir roligt i sig. Sedan var det kul att lära känna några medlemmar här som jag inte lärt känna på det här sättet innan. Även några ledsagare som jag har hört och sett men inte pratat så mycket med. Det fördjupade några relationer kan jag säga. Det var roligt sammanhang och lära känna medlemmarna och några ledsagarna lite bättre.

#### **Är det något du kan tänka dig att göra igen.**

##### **Vara reseledare för en sådan här resa?**

– Ja men alltså det är inte helt otänkbart faktiskt. Det är bara det att jag skulle vilja ha mer marginal i så fall. Inför en eventuell sådan. För att detta blev planerat ganska sent, av olika skäl. Detta kom in egentligen när jag redan hade planerat att besöka fem länder bara den här sommaren.

**Wow!**

– Så det här blev mitt sjätte land bara under en sommar, så jag kände att det blev lite too much ur den aspekten. Men när man väl var där så var det ju roligt så att säga. Men skulle i så fall vilja ha mer marginal och hinna lägga in det i min kalender i godare tid helt enkelt.

#### **Till sist, är det något du skulle vilja tillägga?**

– Om någon funderar på att vara ansvarig medlem så, det är inte speciellt komplicerat. Det kan låta svårare än vad det är. Alla har ju ändå sitt ansvar. Det är vuxna människor. Så jag tänker att våga om någon är nyfiken. Våga testa! ●

**Carin Jacobsson**

## **Vad är en Aktivitetsledare?**

En aktivitetsledare, också kallad ansvarig medlem, är en person som håller i en aktivitet med stöd av Åsa, Malin och Carin på kansliet.

#### **Vad gör man?**

Som aktivitetsledare är man delaktig i eller håller helt i planeringen inför en aktivitet. Man är även som Åsa Gunnarsdotter var på Norgeresan ansvarig på plats.

#### **Vi anpassar stödet efter person!**

En del vill göra det mesta själva och andra behöver mer praktisk hjälp, vi hjälper dig utifrån dina förutsättningar och behov.

#### **Aktivitetsledarutbildning 28 nov**

På vår aktivitetsledarutbildning får du veta mer och får bolla idéer och utveckla aktiviteter. Kl. 16:00-20:30 i Medlemslokalen. Anmälan till kansliet senast 13 november.

#### **Har du något du vill arrangera?**

I så fall kan du nå oss alla tre på e-post: [goteborgaktiviteter@srf.nu](mailto:goteborgaktiviteter@srf.nu)

Du kan även ringa till 031-727 22 38 och be att få prata med någon av oss som håller i aktiviteter.



Glada bronsmedaljörer med medalj runt halsen.

# VM-BRONS – ett ofattbart mål

## Lisa Ly berättar om sitt VM-mästerskap i sommar

”Deras tak är vårt golv  
All historia ligger framför oss  
Deras tak är vårt golv  
Ta tillbaka det vi borde fått

För vi är vi na na na nare  
Redo när det gäller  
Inget kommer före  
Vi:et i vinsten”

Molly Sandéns låttext stämmer in på vår situation i många avseenden. Deras tak är vårt golv och all historia ligger verkligen framför oss. I och med historiens första VM i Five-a-side har det startat något stort. För när de seende fått spela fotboll i många år, har herrar med blindhet och synnedsättning spelat färre. När de kvinnliga seende fotbollsspelarna kämpar för en jämställd idrottsarena, har det tidigare inte funnits ett fotbolls-VM

för kvinnor med synnedsättning, inte förrän nu för några veckor sedan.

Det här är min berättelse när Sveriges tjejer tog historiens första VM brons i Five-a-side. Men innan jag berättar min historia vill jag först förklara vad sporten innebär.

### Hur spelas Five-a-side

Five-a-side eller blindfotboll spelas på en fotbollsplan lika stor som en femmannaplan med höga sargar runt om. Varje lag har fyra utespelare och en målvakt. Det som skiljer vanlig fotboll och Five-a-side för synnedsättning är en boll med ljudkassetter i. När bollen rullar låter den. Spelare kan lokalisera bollen genom hörseln. När spelare rör sig mot bollen måste de annonsera sig genom att säga: ”Voj”. Ordet ”Voj” betyder jag kommer på spanska och gör det lättare för alla deltagan-

de att höra varandra när det rör sig mot bollen. Alla utespelare har på sig ögonbindlar för att göra spelet mer rättvist. Synen skall med andra ord inte ha någon som helst betydelse. De som ser är målvakten, en coach vid sidan av planen och en guide bakom motståndarlagets mål. Dessa personer har till uppgift att hjälpa spelare under spelet.

### **Inför VM**

När jag tackade ja till att delta i VM i Five-a-side kände jag mig till viss del orolig. Hur ska vi få ihop ett lag som ska prestera på topp på så kort tid? Vem är det jag ska spela med och hur beter de sig på planen? Hur ska laget prestera på bästa sätt om vi inte känner varandra? Efter ett möte bestämdes det att vi skulle fokusera på glädjen att spela. Att Sverige skulle spela var ju inte planerat. Så vad kan man göra förutom sitt bästa på planen?

Det är två dagar kvar och jag är fullt upp i mina förberedelser för resan till Birmingham. Saker måste packas, personer måste besökas innan jag reser iväg. På kvällen känner jag att kroppen vill säga mig något. Är det inte en förkylning på gång? Är inte näsan lite extra täppt och halsen lite sträv? Nästa dag ringer jag ansvarig coach och meddelar mitt dilemma. Jag är ju sjuk, men jag vill också åka.

Till sist kommer vi överens om att blir jag inte sämre, då ska jag trots allt följa med. Det fanns några dagar kvar att tillfriskna innan första matchen. En dag senare satt jag på planet, inte helt frisk, men inte heller sämre än föregående dag.

### **Första matcherna**

Så kom äntligen dagen vi som lag Sverige skulle spela vår första match. Inte nog med att Sverige skulle spela sin första match tillsammans för första gången, vi spelade dessutom historiens första VM-match som slutade 1 - 1 mot Marocko.

Nästa dag var det dags för match mot Japan som vi tyvärr förlorade med 0 - 1. Dagen innan match-

en mot England diskuterades det olika matchmotståndare. Om vi bara spelade lika mot England skulle Sverige gå vidare till semifinal.

Återigen spökade det i mitt huvud. Hur ska vi lyckas spela lika mot England? Vad ska jag göra för att laget ska lyckas. Men när orostankarna närmade sig fanns där ett lag som påminde mig varför vi var där: Ha kul och spela fotboll, göra allt för att motståndarna skulle misslyckas.

Efter långa 30 spelade minuter var matchen över. Matchen mot England slutade 0 - 0 och Sverige var därmed vidare till Semifinal.

### **Semifinalen**

Efter några dagars vila var det dags för match igen mot ett av favoritlagen: Argentina. Tyvärr förlorade vi den matchen med 0 - 3. Det var bara att åka tillbaka till boendet och ladda om. Trots förlust fanns där ändå en förväntansfull stämning inför bronsmatchen mot Indien. Det här var >>>



Match, Lisa Ly dribblar boll.  
Foto: PARAPHOTO K. Jinushi

## Aktuellt

turneringens sista match och då skall själen fyllas med fotbollsglädje och kroppen tömmas på all energi.

### Bronsmatchen

När domaren blåste i visselpipan var det dags att göra allt för att vinna matchen. I 30 minuter kämpade vi och försökte sparka in bollen i mål. Efter full tid stod resultatet fortfarande 0 - 0.

För att avgöra en bronsmedaljör övergick matchen till straffar. Båda lagen radade upp sig framför målet för att lyssna om bollarna gick in.

Först på tur var lagkompisen Alice som skulle lägga en straff. Bakom stod resten av laget och kramade om varandra hårt och hoppades att målvakten skulle missa. Straffen gick in i mål och vi var i ledning.

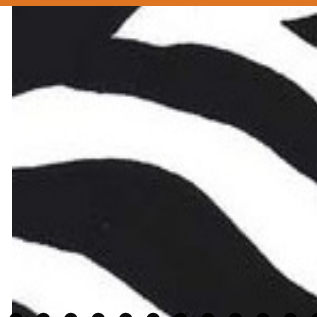
Nu gällde det bara att målvakten Moa skulle rädda straffen också. Efter en räddning var det min tur att lägga en straff. Den räddades tyvärr av motståndarmålvakten och strafftävlingen fortsatte. Moa räddade även den andra straffen.

Det var dags för sista straffen som skulle läggas av Viktoria. Även den straffen räddades av motståndarmålvakten. Sist skulle Indien lägga en straff. Hela laget höll andan.

”Snart kommer ett dunderskott” tänkte jag. Men allt som hördes var en liten rullning och sedan en stund av tystnad innan musiken dånade ut i högtalarna följt av ett glädjevrål från laget.

Matchen slutade 1 - 0. Motståndaren lyckades inte träffa bollen hårt nog. Över hela planen hördes vi med glädjekänslor utanpå kroppen. Lagets mål var ju bara att ha kul och spela fotboll. Att vi lyckades ta ett VM brons var helt enkelt ofattbart. ●

Lisa Ly  
VM-bronsmedaljör



## Välkommen till SeBra-mässan

Här erbjuds du enklare vardagshjälpmiddel, optik, information från samhället, habilitering och rehabilitering.

Fredag 13 oktober  
Kl. 14.00 – 18.00

Öppet för alla

Dalheimers hus  
Slottsskogsgatan 12

GRATIS inträde  
Ingen anmälan!

Välkommen!

### SRF:aren

– Jag kommer från forna Jugoslavien och har bott i Sverige i över 50 år. Jag älskar att måla, jag går i SRF:s målarcirkel på onsdagar och med en annan förening målar jag på fredagar. Jag ser så mycket fram emot att få börja höstterminen nu! Idag ska jag till Torsdagsklubben som startar efter sommaruppehållet. Det är roligt när alla aktiviteter börjar igen! Något annat jag gillar att pyssla med är odling på min balkong. Den är stor, nästan större än lägenheten, så jag får plats med mycket!

Sagt av Mirjana Dodic  
SRF:are nummer 2 2023

### Mirjana beskriver sig själv:

– Jag tycker om bekväma kläder! Idag har jag på mig ljusblå jeans, en blåmönstrad t-shirt och en ljusgrå väst. På fötterna har jag grå gym-paskor. Jag bär mörka solglasögon och har ljusgrått hår.

## Avsändare

Synskadades Riksförbund Göteborg  
Masthuggsterrassen 4 D  
413 18 Göteborg



En mugg med något varmt i, en stor skål popcorn på en filt. I bakgrunden en tänd brasa i kachelugn.

## Nästa nummer

I nästa nummer som kommer ut i december vill vi höra från DIG om du gått en av SRF Göteborgs kurser!

Det räcker med en kort text på några rader eller en ljudfil (så transkriberar vi). Kan vara om vad du lärt dig, din favoritkurs eller ett minne du har från ett kurstillfälle.

Likasa söker vi dig som har en artikelidé. Är det något du vill skriva om till Ögonblicket? Hör i så fall av dig så snart som möjligt.

Skicka in till: [goteborgogonblicket@srf.nu](mailto:goteborgogonblicket@srf.nu)

Går även bra att posta till eller lämna på kansliet.

**Deadline 1 november!**