**Medlemsbladet Nr 1, april 2024**

****

Synskadades Riksförbund Uppsala län­

INNEHÅLL

[Detta gäller för distriktets aktiviteter 1](#_Toc163046962)

[Inbjudan till syntolkad visning på Uppsala Konstmuseum! 2](#_Toc163046963)

[Pubafton 3](#_Toc163046964)

[DAGSKRYSSNING med ECKERÖ-LINJEN 4](#_Toc163046965)

[Blodomloppet 28 maj 5](#_Toc163046966)

[Vårpromenad i Fjällnora 5](#_Toc163046967)

[SOMMARRESA TILL ALMÅSA 6](#_Toc163046968)

[Resa till Småland 13–15 augusti med Bergsbrunna Buss 8](#_Toc163046969)

##

## Detta gäller för distriktets aktiviteter

Anmälan till distriktets aktiviteter görs till SRF Uppsala läns kansli på uppsala.lan@srf.nu eller tfn 018-56 09 24. Anmälan är alltid bindande, vilket betyder att du måste betala om du har anmält dig, även om du lämnar återbud eller inte kommer.

Har du behov av ledsagare så ange det vid anmälan så ordnas gruppledsagare. Har du särskilda behov eller har du någon matallergi, så ange även det vid anmälan.

Vid SRF Uppsala läns aktiviteter utbetalas reseersättning för billigaste färdsätt vid inlämnande av kvitton och reseräkning. Kontakta kansliet för att få blanketten *Reseräkning* eller gå in på vår hemsida www.srf.nu/uppsalalan och skriv ut den själv.

## Inbjudan till syntolkad visning på Uppsala Konstmuseum!

Den 17 april kl 13-14 är vi välkomna till Uppsala Konstmuseum för att få del av syntolkad utställning – Border Memory.

Vi träffas vid receptionen kl 12.45 och efter visningen kan de som så önskar stanna kvar och fika på Slottskaféet och prata om det vi sett och hört.

Visningen är kostnadsfri men det vi vill fika betalar var och en.

Anmälan krävs och görs senast 15 april. Anmäl då också om du vill fika på Slottskaféet.

Vad får vi se?

Zhanna Kadyrova – Border Memory

Med utställningen Border Memory genomför den ukrainska konstnären Zhanna Kadyrova sin första separatutställning i Sverige. Genom storskaliga installationer, video och teckningar skildrar hon det ukrainska folkets verklighet sedan Rysslands fullskaliga invasion 2022.

Zhanna Kadyrova är född 1981 i Brovary i Kiev-regionen i Ukraina och bor och arbetar i Kiev. Sedan Rysslands fullskaliga invasion har hennes konst helt fokuserat på kriget. Förstörelsen, flykten, sårbarheten, men också glappet mellan att vara i krigshärden och följa händelserna på tryggt avstånd.

Upprinnelsen till kriget ägde rum 2014, med annekteringen av Krim och ockupationen av Donbas, men det är också ett upprepat historiskt mönster av rysk imperialism. I närmandet av detta pågående trauma låter Kadyrova infrastruktur – ramverket för vårt samhälle av vägar, hus och barriärer – berätta om krigets fasor och sårighet. En sönderskjuten plåt eller granatens sår i asfalten vittnar om det humanitära lidandet och försöken att utplåna en nation.

Just nu befinner sig kriget i en tärande fas där den nötande skyttegravslinjen flyttar sig några meter österut eller västerut. I utställningen Border Memory frågar sig Kadyrova vad försvaret av nationalstaten betyder på ett djupare plan. Har en gräns ett minne? Och hur kan vi förstå de gränslinjer som upplösts och flyttats genom århundraden?

Anmälan om deltagande görs som vanligt till Uppsala.lan@srf.nu eller telefon 018-56 09 24. Senast 15 april.

Lokalerna är anpassade även för rullstolar.

Väl mött på Uppsala Konstmuseum, Uppsala Slott, Drottning Kristinas Väg 1 E den 17 april kl 12.45.

Fritidsgruppen

## Pubafton

Datum: Lördagen den 27 april

Tid: Kl 17-20

Plats: Storgatan 11 (Vi står vid ingången och tar emot)

Pris: 100 kr som betalas in på SRF Uppsala läns plusgiro: 27 06 87 – 7 eller på swish 123 145 53 10 senast
21 april. Det går bra att få ett inbetalningskort på plats.

Anmälan som är bindande görs till kansliet senast 22 april. Meddela vid anmälan om du har någon matallergi. Alkoholhaltig dryck kan den som vill ta med själv.

Program:

Per Davidsson presenterar Owe Thörnqvists liv och musik.

Under kvällen serveras smörgåstårta, bordsdryck ingår. Måltiden avslutas med kaffe och gobit.

Varmt välkomna, Fritidsgruppen

## DAGSKRYSSNING med ECKERÖ-LINJEN

Datum: Onsdag 15 maj

Tid: Buss avgår kl 13.00 från Stationsgatan (hpl E7)
åter i Uppsala ca 21.15.
Färjan avgår från Grisslehamn kl 15.00.

Pris: 200 kr buss + båt t/r och lunch ingår. Betalas in på SRF Uppsala läns plusgiro 27 06 87-7 eller på swish 123 145 5310 senast 5 maj. Skriv Dagskryssning och ditt namn i meddelandefältet! Den som önskar inbetalningskort kontaktar Lotta på kansliet.

De har god husmanskost och det finns många rätter att välja på.

Giltigt identitetsbevis skall alltid medtagas på resan.

Anmälan senast fredag 3 maj till Lotta på kansliet.

Har du behov av gruppledsagare eller rullstol vid av-och-påstigning på färjan (det är långt att gå) så meddela det vid anmälan. Researrangören vill också ha födelseår, månad och dag.

Följ med ut på böljan den blå, god mat, musikunderhållning och ett besök på taxfree där det finns många olika varor att välja på.

Har ni några frågor går det bra att ringa till Ann-Kristin Andersson mobil 070-327 72 26,

e-post annand1946@gmail.com

Varmt välkomna

## Blodomloppet 28 maj

Tisdagen den 28 maj genomförs den årliga löpturen eller promenaden i Uppsala kallad Blodomloppet!

Arrangörer är Uppsala IF Friidrott och Blodcentralerna i Uppsala.

Den ekonomiska behållningen går till den så livsviktiga blodgivningen!

Du som är medlem i SRF inbjuds härmed att anmäla dig till detta arrangemang.

Start och mål är Gränby sportfält. Arrangemanget genomförs under kvällen med start från kl 17:15. Du kan välja den sträcka som du själv tycker känns lagom. Man kan springa eller gå 5 eller 10 km. Det finns också en kortare runda kallad ”Specialomloppet” som är 2,5 km som är anpassad för personer med olika funktionsvariationer.

Du som är i behov av ledsagare får själv ordna detta.

Deltagaravgiften på 340 kr betalas av SRF. Synskadade deltagare betalar själv en avgift på 50 kr till SRF. Ledsagare deltar utan kostnad.

Mer information kommer efter anmälan! Sista anmälningsdag är den 6 maj. Anmäl dig till:

uppsala.lan@srf.nu eller per telefon till 018-56 09 24.

## Vårpromenad i Fjällnora

Datum: Tisdag 21 maj

Tid: Kl 13 – 15

Ingen avgift

I Fjällnora naturreservat finns det något för alla! Den här utflykten gör vi på rullvänliga, flacka stigar utmed sjön Trehörningen. Vi upptäcker naturen tillsammans med Eva och Shanti från Upplandsstiftelsen. Turen avslutas med kaffe/te, smörgås och något gott till kaffet. Vatten eller annan kall dryck får var och en ta med själv.

Anmälan senast måndag den 13 maj till uppsala.lan@srf.nu eller till 018-56 09 24.

Tillgänglighet i området

Parkering: Det finns en stor parkeringsplats vid entrén till Fjällnora. Det finns handikapp-parkering vid kaféet lite längre in dit färdtjänst får köra.

Underlag: Hårdpackat grus, en svag sluttning ner till sjön, därefter plant underlag. Det finns en tillgänglighetsanpassad toalett vid kaféet.

Välkomna med ut i naturen

Fritidsgruppen

## SOMMARRESA TILL ALMÅSA

SRF Uppsala län erbjuder dig som synskadad medlem att, gärna tillsammans med en familjemedlem eller annan ledsagare, följa med på tre härliga lata och bekväma semesterdygn på synskaderörelsens fantastiska rekreationsanläggning Almåsa. Almåsa ligger fint beläget utanför Västerhaninge direkt vid Hårsfjädern, cirka 3 mil söder om Stockholm.

Under tiden för vår vistelse är temat ”Sommarmix” och du får möjlighet att lyssna på spännande föreläsningar, prova eget skapande, träna på olika sätt i gym och pool – eller varför inte bara äta gott och ta det lugnt?

Vi åker till Almåsa på torsdagsmorgonen den 27 juni och hemfärd sker efter frukost söndagen den 30 juni.

Pris: 3 015 kr/person i dubbelrum, enkelrum 3 615 kr.

I priset ingår Buss till och från Almåsa inklusive anslutningsresor till den abonnerade bussen, helpension i tre dygn, fri disponering av anläggningens inomhusbassäng och utomhusbad, bastu och bibliotek. På dagarna anordnar Almåsa fritidsaktiviteter för den som vill och på kvällarna är det ofta underhållning och man kan ha trevlig samvaro i baren.

Anmälan senast 26 april till kansliet 018-56 09 24 eller uppsala.lan@srf.nu . Anmälan är bindande.

Har du behov av särskild kost eller handikappanpassat rum så uppge det vid anmälan.

Vi åker till Almåsa i abonnerad buss som utgår från Tierp via Uppsala, och om det är tillräckligt många anmälda från Håbo så kommer bussen att gå via Håbo. En tidtabell skickas ut senare till alla anmälda deltagare.

Är du synskadad och har en taxerad inkomst på mindre än 219 000 kr och saknar förmögenhet, kan du söka pengar från Almåsastiftelsen och Synskadades stiftelse.

Du ansöker om bidrag från båda stiftelserna och får då din vistelse i stort sett täckt av fondmedel.

Välkomna

Fritidsgruppen

## Resa till Småland 13–15 augusti med Bergsbrunna Buss

Vi kommer under dessa dagar besöka Döderhultarens museum i Oskarshamn och även ett stopp vid världens längsta soffa som är 72 meter och finns i Oskarshamn. Vi ska även göra ett besök på Ikeas museum i Älmhult, besök på Huskvarnas museum i Jönköping. Givetvis ett stopp för att köpa polkagrisar i Gränna och ett besök på ett glasbruk när vi är i Småland.

Pris för resan 5 450 kr.

I priset ingår bussresa, all mat, guidningar, inträden och övernattningar på hotell i Kalmar och Jönköping.

Intresseanmälan uppsala.lan@srf.nu eller 018-56 09 24. Har du behov av gruppledsagare så måste vi ha din anmälan senast 10 maj för vi kommer att söka pengar från SRF:s understödsstiftelse till det och där finns ett tak så de som anmäler sig först har störst möjligheter att få hjälp av grupp-ledsagare.

En inbjudan med detaljerat program kommer i nästa Linslus i början av juni. Har du frågor om resan så kontakta Ann-Kristin Andersson på 070-327 72 26 eller annand1946@gmail.com

Välkomna



Kungsgatan 64

753 41 Uppsala