

Skaraborgsnytt

Årgång 16 mars april maj 2015



**Anders Götenstedt
berättar sin historia!**

Sid 3

Solresa till Mallorca

Sid 11

Sommarresa Bornholm

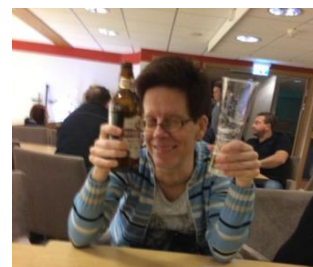
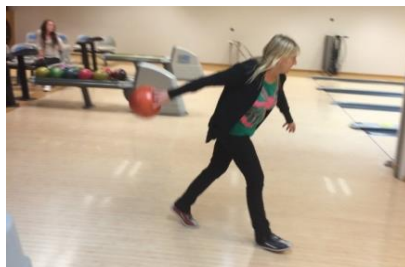
Sid 12

Bowling.

När ett gäng SRF:are från Töreboda, Skara, Tibro och Vedum invaderade bowlinghallen i Skara en fredagskväll i november, för att få en trevlig stund, med spel och även smaka på en Italiensk buffé.

Det var med stor frenesi och kämparanda, man gick till start och det slogs klot i strajk, spärr och så även i de trevliga rännorna som banorna är utrustade med.

Vår Grand Old Lady Gunvor Olsson från Tibro satte oss andra på plats, så nu vet vi att äldst är bäst.



Här är tre bilder från arenan. Först Gunvor Olsson sedan Anita Andersson och sist Ingela Olsson. Gunvor och Anita i spelposition och Ingela gör ett lättare dopingförsök med en öl, trots detta lyckades hon inte.

Trots att vi försökte med både det ena och det andra lyckades ingen slå fru Olsson.

Roligt var det och mätta blev vi, så ser ni att SRF skall spela bowling så tycker jag ni skall hänga med, för det är det värt!

Text & Bild: Claes-Göran J

Sång och underhållning hos SRF Lidköping

Tisdagen den 27 januari hade SRF Lidköping sitt månadsmöte i sin skyttelokal på Hallgatan 3. Denna gång gästades vi av Lennart Wilhelmsson och Carl-Magnus Malmesved som sjöng och spelade för oss hela kvällen. Lennart stod för sången och många roliga historier och Carl-Magnus för proffsig musik. Vi hade även allsång och då var volymen på topp och alla sjöng för fulla halsar. Vi gjorde paus för kaffe och smörgås, och även alla lotter på



lottringen såldes, med många fina vinster. Efter kaffet fortsatte vi att lyssna på Lennart och Carl-Magnus, vi fortsatte även med allsången. Kvällen avslutades med lotteridragning av alla de fina vinster som fanns, särskilt från flitiga gänget i Björnligan.

Av Berit Jildenhed

Vara Essunga Grästorps Luciafest



Vid SRF-VEG:s luciafest underhöll Kenneth Holmström. Här på bild sjunger han duett med Anita Johansson ordförande i föreningen

Blindanders

Mitt namn är Anders Götenstedt och jag jobbar som systemansvarig på Gullspångs Kommun och har en ledarhund som heter Dixon. Jag har varit helt blind sedan 2009 och fick Dixon till hjälp i slutet av 2010.

Bakgrund:

Jag fick som ung problem med synen på höger öga och efter operation såg jag inget på det högra ögat, utan det var bara suddigt. Operationen innebar att läkarna gick in i ögat och sköt fast näthinnan med laser eftersom den höll på att lossna. Vid denna operation fick de ta bort linsen och glaskroppen. Ögat fylldes istället med Siliconolja för att inte trilla ihop.

vid 22 års ålder bröt inflammationen ut på vänster öga och efter försök att slå ut den med medicin började läkarna operera för att inte näthinnan skulle lossna. 8 operationer senare var all syn borta på det ögat.

Jag klarade mig ganska bra med höger öga, eftersom jag upptäckte att det som verkat vara 0 syn blev ändå upp till 20 % när jag använde glasögon. PGA Silicon oljan i ögat fick jag några år senare problem med kalkavlagringar på hornhinnan

(främre delen av ögat) och för att ta bort detta skrapade läkarna med en skalpell. Detta fick jag göra ytterligare 1 gång något år senare då samma sak hände igen. Problemet med detta var ju att de gjorde hornhinnan tunnare när de skrapade och en dag när jag vaknade hade det gått hål på ögat och enda sättet att inte bli av med ögat var att laga det med hjälp av en bit fosterhinna. Ögat läkte sedan inte riktigt så bra som läkarna hade hoppats utan, det hela slutade med att hornhinnan blev ca 5 gånger tjockare än en normal hornhinna. PGA ögats relativt dåliga skick vågar läkarna inte byta ut hornhinnan mot en annan vilket leder till att jag endast ser ljus och mörker och vissa konturer. Man kan jämföra det med att försöka titta genom ett frostat glas, man ser t.ex. att någon går förbi på nära håll men inte hur personen ser ut. Inte heller andra detaljer. Däremot ser jag ljus och mörker och kan använda mig av lampor för att orientera mig.

Tips:

När ni säger hej, säg gärna: Hej Anders, det är och så säger du ditt namn.

Då vet jag att det är mig ni hälsar på och vem ni är.

Om ni tror jag behöver hjälp: Fråga, ta inte bara tag i mig.

Ledsagning: Jag följer gärna efter er genom att hålla i en armbåge, en hand eller en axel.

Fördelen med detta är att jag känner då t.ex. när ni går upp för en kant eller en trappa. Eftersom jag är lite bakom klarar jag för det mesta själv att märka när t.ex. trappan är slut så ni inte behöver säga detta eller att vi skall svänga höger/vänster.

Tänk på att det är bra att säga till innan man skall gå nerför en trappa eller använda en rulltrappa.

En annan fördel med detta sätt att ledsaga på, är att det är ganska lätt för mig att gå in bakom er, om det skulle vara trångt. Led mig inte genom att försöka knuffa mig framför er för det går åt pepparn. Ett annat bra sätt är att hålla armkrok eller handen, det fungerar ganska bra med det problemet att vi blir rätt breda.

Vardagshjälp:

En stor del av tiden för oss blinda går åt till att leta efter saker. Ser ni att jag verkar leta efter något, fråga gärna och hjälp mig om ni har tid. Att se ett glas mitt på bordet är ganska lätt, men

svårt att hitta utan att se, eftersom man måste vara försiktig så man inte slår ner det.

Om ni skall hjälpa till t.ex. vid mat så säg gärna hur maten ligger med hjälp av klockan, då 12 är längst bort från mig och 6 närmast. Då blir det lättare att hitta maten. Om ni vill, får ni gärna säga vad som finns runt omkring när ni hjälper mig, eftersom jag inte kan se det själv.

Om jag är smutsig eller har fläckar på kläderna får ni gärna säga till eftersom jag inte själv kan se dem.

Att jag är på väg rakt in i väggen är ganska vanligt att folk säger till mig. Men vad man kanske inte tänkte på, är att väggar är det enda sätt att hitta om man inte ser. Man kan inte lista ut vart man är genom att känna på golvet med pinnen.

Ledarhund:

En ledarhund är ett mycket bra hjälpmedel för blinda personer, men de klarar inte allt.

Ledarhundens största uppgift är att se till att hunden och föraren håller sig intill vänstra kanten på vägen och automatiskt svänga vänster vid varje korsning.

Det är upp till föraren att veta vart man är, hunden har inte med det att göra egentligen. Hunden är dresserad att känna igen vissa landmärken. För det mesta stolpar som den markerar genom att stanna vid dem med nosen tätt intill. Ledarhunden är i tjänst när den har selen på och då skall den helst inte störas. Ledarhunden kan även hitta saker som utgångar, dörrar, trappor, soffor och stolar.

Ett annat sätt är att hundar följer efter en person eller går bredvid, kan dock leda till småkrockar, men brukar gå bra.

Många ledarhundsförare vill inte att man skall hälsa på deras hundar över huvud taget, men jag anser att om inte hunden har selen på skall den vara ledig och eftersom min hund Dixon är väldigt social, får ni gärna hälsa på honom om han inte har selen på. Dock är han lite entusiastisk och hoppar gärna vilket inte är så trevligt och särskilt inte om det är blött och han är smutsig. En berättelse av Anders Götenstedt.



Heta Stolen



Vår nya serie där vi ställer makthavare mot väggen, vi vill komma innanför skinnet och få fram alla upplysningar som vi söker!

Vårt första offer är Distriktets ordförande Anita Andersson från Töreboda.

- Man frågar ju inte damer om åldern, men vi undrar hur många vårar har du upplevt?

-Eftersom jag är född i januari har jag bara upplevt 58 vårar.

-Familj: make, barn och barnbarn gärna antal?

-En make har jag, (eftersom jag tillhör den religionen som bara har en man) fyra barn två av varje sort, tretton barnbarn som är ute och springer och så har jag en som är på väg, som ligger i magen än så länge.

-Äter helst? -Kött.

-Dricker helst? -Öl.

-Senast lästa bok?-Hope. Av Lesley Pearce.

-Senast sedda film? -Jägarna II.

-Person du beundrar?-Min make Bo.

-Person du ogillar? -Grönsakshandlaren i Töreboda.

-Nu vill vi ha din levnadshistoria?

-Jag är född i Älgårås, men jag hann inte bli uppväxt i den familj jag föddes i, utan när jag var liten bara, några månader gammal blev jag utplacerad, för mina föräldrar skilde sig. Först kom jag till Stockholm till min farbror, men där skrek jag så mycket, att han inte ville ha mig. Så jag kom tillbaka till Älgårås. Då tog barnavårdsnämnden hand om mig. Jag brukar skämta och säga att jag kom med posten till min fosterfamilj. För barnavårdsnämndens ordförande var gift med brevbäraren så han tog med mig i postbilen när jag levererades till mina fosterföräldrar. Där var jag kvar tills jag gifte mig 1975.

-Hur kom du med i SRF?

-När jag 1995 kommit så långt med min RP (Retinitis P) fick jag komma till syncentralen och de tyckte att jag skulle gå med i en RP grupp. Väl där så kom det en tjej med vit käpp och så ytterligare en. Jag tänkte att, de kan inte ha samma ögonsjukdom som jag. När vi sedan började prata, var de både trevliga och roliga, så på så vis kom jag med i SRF.

-Du har avancerat väldigt snabbt i föreningen, är du en karriärkvinna?

-Nja jag är väldigt stolt att jag blivit vald till ordförande i Skaraborg, men jag strävar inte uppåt till förbundet, utan jag är nog mer en som vill vara med i verksamheten på ett lägre plan.

-Hur normal är du? Till exempel kollar du slutet på en bok innan du har hunnit så långt?

-Nej, inte ens när jag läser en talbok, lyssnar jag på när de i början läser baksidestexten, då hoppar jag över den.

-Har du gett bort något som du själv fått i present?

-Ja det kan ha hänt.

-Brukar du titta i folks badrumsskåp? - Nej.***-Dricker du direkt ur mjölkpaketet? - Nej.******-Deklarerar du själv ärligt?- Ja, i dag sker det i telefon ju.******-Om du blir bortbjuden och inte vill gå dit, ljuger du ihop något då? -Det kan ha hänt.******-Sorterar du dina sopor? -Ja åtminstone till viss del.******Fuskar du i spel?- Ja (hi hi) om det går.***

Då tackar vi för detta och vi har fått många viktiga svar, som länge har irriterat oss, att vi inte vetat.

Er Bengt CG Magnusson TV4 nyheterna!

Vad händer i lokalföreningarna?**Falköping.**

Aktiviteter i Falköping under våren.

Vårt årsmöte hålls på Rantens hotell torsdag 19 mars kl.18.00.

En liten resa ordnas under våren, datum ej fastställd. Personlig inbjudan kommer senare.

Hälsar Styrelsen i SRF Falköping

Hjo Tibro Karlsborg.

Varje torsdag spelar ett femtontal medlemmar bowling och det finns plats för fler. Är du intresserad ring Gunvor Olsson tele. 0504-618 92.

I sommar har vi en bussresa tillsammans med Skövde förening. Dag och resmål är inte bestämt än.

Lidköping.

Lidköpings planering våren 2015

8 mars årsmöte på Skafferiet, Torggatan 6

20 april buss till Ullared

April månadsträff

22 maj vår-resa

23 juni Läcköpromenad med korvgrillning.

Nya som gamla medlemmar är välkomna att vara med på våra aktiviteter, ring respektive ledare för mer information.

Björnligan, handarbetsgänget träffas på Tusenfotingen, Östbygatan varje fredag kl 13.00. Kontaktperson Ing-Britt Filipsson tele.0510-259 15

Studiecirkel, på Tusenfotingen, Östbygatan, pågår på tisdagar jämna veckor, kl. 9.30 -12.00.

Vid frågor ring Börje Jildenhed tele. 0510 – 28010.

Elektronskytte, Hallgatan 3 (Ågårdshallen) måndagar o torsdagar kl. 16.30 -19.00. Finns även möjlighet till andra dagar. Kontaktperson Dan Nylund 0510-161 64 eller Margareta Greneheim 0510 -655 88, 070-84 87 308.

Show Down, Vid frågor ring Robert Johansson, 0706 - 345215

Styrketräning på badhuset, onsdagar mellan kl. 17.30 -18.30 kostnad 20 kr/gång, Margareta 0510- 655 88, 070 - 8487308

Vid frågor ringa Margareta Greneheim 0510-161 65, 0510-655 88, 070-848 73 08 eller m.greneheim@gmail.com

Mariestad Töreboda Gullspång.

Söndag 22 mars årsmöte kl 12.00.

i nya lokalen i Töreboda.

Vårens aktiviteter berättar vi om vid årsmötet.

Skövde.

Tisdagsträffar på Bagaren kl. 18 till 20.

Ojämna veckor studiecirkel. Jämna veckor gymnastik och spel.

Torsdag 5 mars bingo på Bagaren kl. 18.

Årsmöte den 14 mars på Karstorp. Start med lunch kl. 12.

Årsmötesförhandlingar lotterier till vilka vi tacksamt tar emot vinster. Underhållning av Anita Johansson från Nossebro. Kaffe och tekaka. Slut kl. 18. Anmälan senast den 27 februari.

Studiebesök på Sköna liv i Falköping den 13 april. Vi gör ett besök i butiken, som säljer hjälpmedel från Iris för synskadade med 10 procents rabatt för medlemmar. Besöket är kl. 14 till 15. Efteråt fikar vi någonstans. Anmälan senast den 5 april.

Maj juni och augusti har vi promenader på Billingen varje tisdagkväll kl. 18.

Tisdag den 30 juni har vi tipspromenad och korvgrillning på Billingen kl. 18.

I sommar har vi en bussresa tillsammans med Hjo - Tibro - Karlsborgs förening. Dag och resmål är inte bestämt än.

Till våra aktiviteter är anhöriga och vänner välkomna.

För frågor och anmälningar ring Monica Aronsson ordförande tele.0500- 41 32 56 eller Monika Telander tele. 0500- 44 04 04.

Tidaholm Mullsjö Habo.

Revykväll 27 februari.

Årsmöte kommer en inbjudan till i din brevlåda.

Planerar sommarresa.

Vi letar efter en ny Ordförande intresserad? Hör av dig.

Vara Essunga Grästorp.

Årsmöte äger rum 28 februari på Tre älgar Grästorp med lunch, kaffe och tårta. För underhållningen svarar Bruno Arvidsson och Hanna Sundblad då Börje Magnusson fått förhinder.

Lyssna gärna på Radio Syn som fyller 20 år i år!

Torsdagar kl. 19 via www.radiovara.se länk webbradio Se hemsidan www.radiosyn.se

Distriktet.**FUNKISINBJUDAN!**

Lördag 7 mars kl. 09.30-16.00

Kansliet Skara

Skaraborgsgatan 34 D Skara.

Ämnet för dagen är de tjänster MTM, myndigheten för tillgängligt media, erbjuder personer med synnedsättning. MTM är den instans som tillhandahåller tidskrifter, talböcker och liknande.

Program:

Kl. 9.30 Kaffe

Kl. 10.00 - 11.45 Eva Nilsson från MTM informerar om

– Vad är MTM? Kort historik.

– MTM:s vision, mål och syften.

– Vad gör vi och vad gör biblioteken? (Talboksmodellen).

– Kort presentation av MTM-s tjänster som riktar sig till personer med synnedsättning.

Kl.11.45 -13.00 Lunch.

Eftermiddagens program är tänkt för den som vill lära sig att använda MTMs tjänster. (Valfritt om man vill delta).

Kl. 13.00 - 15.00 Eva lär ut hur vi använder www.legimus.se navigering och hantering med skärmläsare.

– Deltagarna prövar på.

– Appen Legimus Genomgång.

– Deltagarna prövar på.

Kl.15.00 -15.30 Reflektioner från dagen

Kl.15.30 Kaffe och därefter hemresa.

Anmälan senast torsdag 5 mars till kansliet 0511-34 79 70

Eller e-post skaraborg@srf.nu

Resersättning utgår mot insänt kvitto.

OBS för allas trevnad använd inte för starka dofter!

Välkomna!

Hälsar Anita och Britt

9 april Syninstruktörsträff.
25 april Årsmöte Karstorp Skövde.
29 april Ledarhundens dag.
7 maj Temakväll.
10 maj Manusstopp SKB Nytt Nr 2 15.

Kultur & Nöje.

Kaffeprovning på Rekord Storgatan 13 Skövde.
Vi inbjuder till kaffeprovning den 8 och 15 april.
8 - 12 personer per tillfälle.
Vi träffas i butiken kl. 19 provningen tar cirka 2 timmar efteråt finns möjlighet att handla till rabatterat pris.
Vi provar olika sorter och olika tillagningsmetoder.
I provningen ingår välkomstmingel filmvisning föredrag provsmakning tid för shopping avslutning med överraskning.
Pris 150 kronor. En ledsagare per synskadad betalar samma pris. Reseersättning utbetalas mot insända kvitton till kansliet.
Anmälan till kansliet senast den 31 mars tele. 0511 – 34 79 70.

Rekreation & Fritid.

OBS!!! Solresan till Mallorca är inte fullbokad så det finns plats för fler. Vi har 5 dubbelrum och 1 enkelrum kvar. Resan går av stapeln den 19:e september med start från Landvetter klockan 07.00 på morgonen och vi är åter i Sverige den 26 september klockan 14.45.

Vi kommer att bo på hotell Condesa de la Bahia.
Dubbelrummen har havsutsikt och enkelrummen har delvis havsutsikt. Detta hotell ligger 50m från havet med en kilometer-lång strand och en strandpromenad som går till Port Alcudia.
Det är All inclusiv som ingår. Priset för denna vecka är 9 749:- när SRF har subventionerat med 1 500:-, ett enkelrum kostar 12 124:- efter 1 600:- i subvention.
I priset ingår även mat på flyget, transfer till hotellet och avbeställningsskydd.

Vi måste ha din anmälan före den 30:e april och därefter blir din anmälan bindande.

Du ringer till kansliet och anmäler dig på telefon 0511-347970



Inbjudan till sommarresa till Bornholm – pärlan i Östersjön samt Österlen.



5 dagar, avresa den 3 augusti 2015.

Mitt i Östersjön ligger kontrasternas ö Bornholm – Östersjöns pärla och ett Norden i miniatyr. Här finner du branta klippkuster, milslånga sandstränder, vackra ljunghedar, fruktbara åkrar med välskötta bondgårdar, rundkyrkor och fiskelägenas gator som kantas av stockrosor, mullbärsträd och de färgglada typiska låga byggnaderna. Bornholm erbjuder dig såväl kultur, historia, vackra byggnader, fager natur som en glimt av storstaden i form av shoppinggator och restauranger. På hemvägen passar vi också på att njuta av det fagra Österlen. Resan görs i samarbete med Enströms buss (Ingemar) och med Boris Salomonsson som reseledare.

Dag 1: Från våra påstigningsorter reser vi söderut via Nissastigen mot södra delarna av Halland. På Hallandsrasta stannar vi för lunchuppehåll. Därefter fortsätter vi på E6:an förbi Helsingborg och Malmö till Ystad där Bornholmstrafikens färja till Bornholm avgår kl. 16.30. Överfarten tar ca 80 minuter så det finns tid för shopping och en kopp kaffe. Vi kommer till Bornholms största stad Rønne där vi checkar in på centralt belägna Hotell Griffen. Därefter gemensam middag i hotellets restaurang.

Dag 2: Frukost. I dag skall vi upptäcka de norra delarna av ön. Vi kör mot Hasle och vidare ut med den klippiga kusten till Hammershus som är Nordeuropas största borgruin. Borgen är belägen på en klippa 74 meter över Östersjön. Efter ett intressant besök på Hammershus fortsätter vi mot Allinge-Sandvig som är två små pittoreska fiskelägen. I Gudhjem tar vi paus. Samtidigt passar vi på att avnjuta fiskbuffén på ett av de berömda fiskrökerierna. På nästa besök, Melstedgård lantbruksmuseum, får vi med lokalguide uppleva känslan hur livet gick sin gilla gång förr i tiden. Sedan far vi vidare till

Österlars kyrka som är äldst och störst av de fyra rundkyrkorna på Bornholm. Därefter återvänder vi till Rønne där du får möjlighet att upptäcka staden med sina kullerstengator, charmiga butiker och restauranger eller om du hellre vill kopplar av på vårt hotell inför kvällens gemensamma middag.

Dag 3: Efter frukost tar vi plats i bussen för en ny spännande utflyktsdag. Vi kör nu mot sydost och kommer först till det omtalade skogsområdet Allmänningen med sin fantastiska flora. Här ligger också ett av Danmarks högsta berg, Rytterknaegten 162 möh. Från utsiktstornet kan man se hela Bornholm. Resan fortsätter sedan till den vackra och idylliska staden Svaneke där du också får möjlighet att strosa omkring på egen hand. Dagens lunch äter vi på Lille Gadegaard som också är en vingård. Efter lunchen kommer vi att få en intressant information av gårdens ägare om gårdens vinproduktion. Därefter provsmakar vi på gårdens viner. Innan vi återvänder till Rønne avslutar vi dagens



utflykt med ett besök på Dueodde öns sydligaste spets med sin erkänt vita sand. Efter en dag med många upplevelser smakar middagen extra gott.

Dag 4: Efter ännu en god frukost packar vi bussen och lämnar Hotell Griffen, för att med färjan kl. 10.30 återvända till Ystad. Vi kör in till den centrala delen av Ystad, för att äta lunch på restaurang Bryggeriet, som ligger i ett av de gamla fina korsvirkeshusen. Ystad har ca 300 korsvirkeshus. Resan fortsätter nu genom det vackra Österlen. Vi följer östra kustvägen förbi Ale Stenar, Kåseberga, Backåkra och genom Simrishamn upp till Kivik. Här besöker vi Kiviks Musteri. Förutom möjligheten att handla i Musteributiken kan du på egen hand besöka Äpplets Hus och vandra runt och inspireras vid de vackra visningsträdgårdarna.



Vi
gör



sedan ett kort uppehåll i Kiviks pittoreska hamn innan vi från bussfönstret njuter av Brösarps vackra backar på vår väg norrut till Kristianstad. Här checkar vi in på Quality Hotell Grand.

Gemensam middag.

Dag 5: Frukost. Efter en liten kort rundtur i Kristianstad går resan mot den tidigare militärstaden Hässleholm, som också är en av Sveriges större järnvägsknutar. Vi gör en liten tur genom staden innan vi fortsätter till Skånska Dragonregementet, som låg vackert i lummig grönska. Söder om Finjasjön ligger det nationella kulturarvet Hovdalaslott och bland bokarna vid Finjasjöns kant svävar Hovdala trädhus, som en modern motpol.

Vi gör en liten rundtur och passar på med att dricka vårt förmiddagsbusskaffe, innan vi kör norrut via Markaryd till Ljungby där vi gör uppehåll för dagens lunch. Från Ljungby kör vi den gamla historiska allfartsvägen som följer Laganån upp till Värnamo.

Därefter vidare på E4:an mot Jönköping och sedan västerut mot hembygden. Framåt kvällen är vi hemma efter en resa med många fina minnen från en fantastiskt vacker och intressant ö Bornholm, samt det fagra Österlen.

Priset för resan är 5200 kronor. Som synskadad och synskadads ledsagare får du 1500 kronor i subvention av SRF Skaraborg alltså

3700 kronor. Tillägg för enkelrum 1000 kronor.

Det blir lite dyrare i år beroende på bland annat färjaravgiften och att Danmark nu är ett dyrare land än Sverige.

I resan Ingår: Modern helturistbuss, logi i dubbelrum på hotell, 4 frukostar, 4 middagar, 5 luncher, 5 busskaffe, färjeavgifter, vägskatter, inträden enligt program, lokalguide, vinprovning samt reseledare/guide.

***Du kan redan nu anmäla dig till resan ring kansliet på
Tele. 0511-34 79 70 eller maila skaraborg@srf.nu***

23 maj gör vi ett nytt försök att åka dressin i Gullspång. I fjol fick vi ställa in på grund av åska, så nu håller vi tummarna att vi skall lyckas i år. Alla är välkomna att anmälas sig till kansliet på tele. 0511-34 79 70 eller E-post skaraborg@srf.nu

Inbjudan till temakurser för synskadade under våren 2015. Fristads Folkhögskola

Våra synkurser på Folkhögskolan har under många år även innehållit två veckokurser med speciellt tema, Sommartemakurs och Jultemakurs. De är mycket uppskattade och efterfrågade. Julkursen har, som förståligt är, julen som tema. Medan sommarkursen har olika teman varje år, t.ex. Olympiska sommarspelen 1912 och Svenska uppfinnare och upptäckter.

I år försöker vi utöka antalet temakurser med ytterligare två helt nya teman, så att det totalt finns fyra olika kursveckor att välja bland. Du är välkommen att delta på en eller flera av dem. Här följer en presentation av de två kurserna, som vi genomför under våren/sommaren. De resterande två kurserna återkommer vi med inbjudan lite längre fram. De kommer att bli en friskvårdskurs i september/oktober och julens traditioner i december.

Tema, Skrivkurs.

Måndag – fredag den 1 – 5 juni 2015. Inkvartering på Granbo. Kursen vänder sig till synskadade som vill utveckla/förbättra sig i att skriva skönlitterärt, med inriktning mot noveller.

Innehåll: novellens uppbyggnad, persongestaltning, miljöskildring, berättarperspektiv, självbiografiskt skrivande samt textdiskussion. Egen skrivtid både självständigt och med lärarstöd. Dagarna är intensiva, men absolut anpassade till synskadades behov av mer tid. Vi skall även umgås med varandra och skapa trivsel i gruppen bl.a. med ett studiebesök.

Avgift: 2500 kr. plus resa.

Antal deltagare: 6 stycken.

Behörighet: datorvana med egen anpassad dator eller synskärpa som klarar att läsa och skriva svartskrift.

Kursledare: Camilla Wallqvister, mycket erfaren lärare av skrivkurser och textframställan.

Sista anmälningdag: onsdag den 13 maj 2015.

Tema, sommarkurs med miljöinriktning.

Måndag – fredag den 8 – 12 juni 2015. Inkvartering på Granbo.

Fristads Folkhögskola är miljöcertifierad. Det innebär att miljötänkande finns i all verksamhet som skolan bedriver. Med den kompetensen, och efterfrågan, inriktar vi därför i år den populära sommarkursen på temat miljö. Veckans innehåll blir diskussioner kring miljötänkande i vardagen, friskvård, studiebesök, promenader och litteraturtips.

Avgift: 2500 kr. plus resa.

Antal deltagare: max 16 stycken.

Kursledare: synteamet tillsammans med ämneslärare.

Sista anmälningdag: fredag den 22 maj 2015.

På alla Folkhögskolans kurser för synskadade finns två assistenter att tillgå under dagtid mellan kl. 07.00 – 19.00.

Anmälan och frågor till synkursernas expedition med kontaktuppgifter nedan.

Varmt välkomna! Fristads Folkhögskola genom

Anders Josby **Synteamet**

Tel: 033-23 68 16 eller 033-26 68 70

Mobil: 0700-82 51 55

E-post: anders.josby@vgregion.se

Västtrafik:

Om du råkar ut för en resa med färdtjänst eller sjukresa som inte fungerat så som det utlovats, då kan du vända dig till Synpunkten. Tel. **0771 - 41 43 10 eller 020 - 91 90 90 och välja 3** Öppettiderna är mån – tors. kl.8.00–20.00. Fredagar kl.8.00-17.00. Har man synpunkter på Västtrafik tåg/buss, ska man ringa 0771 – 414 300. T.ex. utrop som inte fungerar eller busschaufför stänger av, Det kan vara mörkt på tåget så man inte ser när man ska gå på tåget osv.

Syncentralen Skövde Gruppverksamhet

- **Information om Ny teknik:**

Målgrupp: Alla patienter

Syfte: Patienter som vill veta mer om hur ny teknik i telefoner och surfplattor kan vara till hjälp utifrån sin synnedsättning. Ingen egen enhet behövs. Är det många anmälningar sker informationen i grupp, annars

individuellt.

- **Att finna nya vägar:**

Målgrupp: Patienter som vill och har förmåga att vara självständiga.

Syfte: Följa ett utarbetat program där man gör en bedömning/skattning före och efter genomgången program som syftar till att öka självständigheten och bli medveten om sin egen kapacitet/kunskap genom att använda sig av nya strategier i kombination med gamla kunskaper och erfarenheter. 6 gånger á 2 tim.

- **Samtal runt köksbordet:**

Målgrupp: Alla patienter

Syfte: Att i dialog med andra synskadade lyfta problem, se möjligheter och delge varandra erfarenheter och lösningar på vardagsproblem. 3-4 gånger á 2 tim.

Anmälan och frågor till aktuell gruppverksamhet på telefon **010-441 32 80** måndag – torsdag kl. 8.00 – 9.30 eller måndag och torsdag 13.15 – 14.15

Anmälan är bindande då det är viktigt för gruppdynamiken att ha samma grupp sammansättning vid alla planerade sammankomster. Grupp startar när tillräckligt med anmälningar finns.

Kostnad: 50 kronor, fika ingår sjukresa gäller.

Nu kan du handla Iris produkter i Falköping hos Sköna Liv hjälpmedelsbutik.



Här kan du nu utnyttja den medlemsrabatt på 10 % som IRIS lämnar. Adressen:

Sköna Liv Trädgårdsgatan 10 521 43 Falköping

Tel: 0515 - 133 42 Öppettider: måndag till onsdag 10.00 till 18.00 ej lunchstängt. Här kan ni lägga ett föreningsmöte, tala med Jan om tid som passar er. Välkomna.

Synskadades Stiftelse Skaraborg

Synskadade som är i behov av ekonomiskt stöd på grund av låga inkomster kan söka bidrag från Synskadades Stiftelse Skaraborg. Bidraget kan omfatta en rad olika insatser och åtgärder som utifrån stiftelsens ändamål syftar till att förbättra situationen behövande synskadade, till exempel vård och behandling såsom tandvård, stöd till fritidsaktiviteter, rekreation med mera. Normalt beviljas inte bidrag för insatser som samhället ansvarar för. Krav för att erhålla bidrag är att din taxerade årsinkomst inte överstiger 178000 kronor. Vi beviljar inte bidrag för redan gjorda aktiviteter/inköp och handläggningstiden kan variera mellan 1-3 månader. Inkomstuppgifter från skatteverket ska alltid bifogas till ansökan. För ansökningsblankett och ytterligare information kontakta Kansliet Skara tel: 0511-34 79 70 E-post: skaraborg@srf.nu
**Stiftelsens sammanträdes-dagar under 2015är:
9/3, 1/6, 7/9, 7/12.**

Då vet du när ansökningar skall vara kansliet tillhanda!

Synskadades Vänner Skaraborg.

Till SRF Skaraborgs medlemmar. Synskadades Vänner Skaraborg har till uppgift att bl.a. försöka förbättra de synskadades villkor såväl i socialt som kulturellt avseende genom hjälp och stöd till enskilda synskadade som synskadades organisationer.

Vi vill informera Er om att det finns möjlighet att genom Synskadades Vänner Skaraborg söka bidrag till hjälpmedel direkt hänfört till synskadan. Vi kan också lämna bidrag till rekreationsresor och ledsagarhjälp.

Din ansökan skickar du till:

**Synskadades Vänner
c/o Lennart Johansson
Södra Kolarestigen 79
542 45 Mariestad
E-post: lennart.klassiker@telia.com**

PS: Synskadades vänner har ett Stipendium för eftergymnasial utbildning på inte mindre än 15 000 kronor. Studerar du ska du kontakta Lennart Johansson hos Synskadades Vänner. Stipendiet utdelas på Synskadades Vänners Årsmötet i maj månad. DS.

Ledsagarbidrag:

SRF Skaraborg har möjlighet att ge dig ett bidrag för ledsagare, om du skall ut och resa. Men du måste i första hand kontrollera om din kommun kan hjälpa dig. Belopp och tid är maximerat. Välkomna med beställning till kansliet.

Kontaktuppgifter kansliet:

SRF Skaraborg
Skaraborgsgatan 34 D
532 30 Skara

Tel. 0511 - 34 79 70 växel

Tryck 1 för Britt

Tryck 2 för Lisa

Tryck 3 för Gunilla

Vänta kvar om du inte vet vem du vill nå.

Fax: 0511-34 79 20

E-post: skaraborg@srf.nu

Hemsida: www.srf.nu/skaraborg

Vi vill väldigt gärna ha ditt manuskript till SKB Nytt Nr 4 före den 10 maj.

Gör ni resor, möten med något kul innehåll, eller annan verksamhet, skriv gärna ner några rader och skicka det till kansliet till SKB Nytt, det är alltid trevligt och kan ge andra lokalföreningar tips om trevliga aktiviteter.

Ansvarig utgivare för SRF Skaraborgsnytt är

Anita Andersson

 **Synskadades
Riksförbund**
Skaraborgsgatan 34 D
532 30 Skara