

# Skaraborgsnytt

Årgång 17 mars april maj 2016



**Håkan Andersson!**

Sid 3

**Galenskaparnas föreställning**

**"Spargrisen"!**

Sid 7

**Norgeresa!**

Sid 8-10

## **Så är det dags för årets första Skaraborgs Nytt.**

Jag passar då på att önska alla medlemmar en god fortsättning på 2016.

Detta år kommer att bli ett verkligt aktivt år med många nya inslag bland våra aktiviteter på distriktet. Vet också att alla lokalföreningar försöker på bästa sätt att ordna aktiviteter för medlemmarna.

Ni vet väl att även om ni är med i en lokalförening så kan ni också vara med på distriktets aktiviteter samt de aktiviteter som står under Kultur och nöje och även Rekreation och fritid.

I Lidköping kan ni vara med på både att sticka nallar samt att prova på elektroniskt och show down. Under varje rubrik ser ni vem ni skall kontakta.

Flera av er kanske inte vet att vi har två stora utmaningar i år att genomföra.

Först skall vi alla hjälpas åt att få med fler medlemmar till föreningen.

Så låt oss nu alla ta ett rejält krafttag och försöka att värva nya medlemmar. Givetvis får vi vara rädda om de vi har, men tänk om vi alla kunde värva en ny medlem vilken förening vi skulle bli då.

Jag pratar ofta med personer som har någon form av synnedsättning så tyvärr finns många som borde vara med i vår gemenskap.

Vår andra utmaning är att informera allmänheten om just detta att vara synskadad ute i samhället.

Vi vänder oss inte i detta fallet till just politiker, utan våra medmänniskor. Med ökad förståelse för varandra skall vi skapa ett bra samarbete mellan synskadade och icke synskadade.

Avslutningen för detta blir att vi alla gör något på just vita käppens dag den 15 oktober ute i våra kommuner.

Distriktet kommer självklart att hjälpa lokalföreningarna i både medlemsvärvningen och informationskampanjen.

Nu tycker jag att ni skall läsa tidningen och först läsa om olika aktiviteter som har varit men även alla de olika aktiviteter som skall sker ute i våra lokalföreningar och på distriktet framöver.

Kanske har just du något du vill att jag tar med i tidningen så tveka inte utan ta kontakt med vårt kansli så tar vi med det i nästa nummer.

Jag avslutar med att tacka Styrelsen och personalen på kansliet, Britt, Lisa och Gunilla för ert arbete med att få SRF Skaraborg att fungera mycket bra. Anna-Lena Thomsson har gjort som ekonomiskt ansvarig ett otroligt bra arbete med hjälp då av vår Gunilla.

Nu får vi hålla ut och kämpa oss igenom resten av vintern och se fram emot våren.

Många vänliga hälsningar från er distriktsordförande Anita Andersson.

### **Temakvällen 19 nov -15**

Föreläsning på Uddetorp utanför Skara.

Håkan Andersson är läkare och psykoterapeut drabbades av en dramatisk vändning i livet, p.g.a. en stroke i hans syncentrat.

Han känner bara igen folk via röst, konturer och gångstil.

Han sa bl.a. jag ser inte de snygga tjejerna, inte ens de fula ser jag längre.

Håkan tog upp arbetets påverkan på hälsan.

En intressant föreläsning och berätta vidare om resursinsikt istället för sjukdomsinsikt.

Bild på en lyssnande skara.



En patient som bara får veta hur sjuka de är istället för att vad "kan" du göra istället i den situation som du är i nu. Alla vill göra något som är meningsfull. Drivkraft, förmåga, kunskap och talang, alla har en utvecklingsmöjlighet att komma vidare från den förutsättning man har. Försäkringskassan vill bara veta vad personen inte kan och de vill inte veta vad personen kan. Arbetslösa med handikapp har mycket svårare nu att komma ut i jobb. Efterfrågan har blivit mindre. Arbetsgivaren har inget intresse att se människor växa eller att få stöd att växa. Samhället har en resursförmåga som inte används och om de utvecklar detta tjänar alla på det.

### **Tidaholm-Mullsjö-Habo**

Restaurang Björkhaga i Mullsjö bjöd på ett överdådigt julbord för ett 40-tal medlemmar. Här fanns inte mindre än 19 olika sillinläggningar plus allt annat.

Tack vare mycket generöst bidrag från Synskadades Vänner kunde föreningen bjuda medlemmarna på kalaset. På bilden några av deltagarna vid julbordet i Mullsjö. Text. Maria Campbell



### **Aktiviteter i föreningarna!**

#### **Falköping**

Styrelsen hoppas att kunna bibehålla den verksamhet som vi bedrivit tidigare år och gärna kunna utöka den. För att detta mål

ska kunna uppnås måste vi alla vara beredda på att hjälpa till genom att ta på oss olika uppdrag.

Vi inleder årets medlemsaktiviteter med årsmöte den 10 mars på hotell Ranten. Ett besök till Biblioteket i april är planerat.

Självklart skall vi försöka att genomföra vår traditionella utflykt under våren/försommaren. Vi skall som vanligt delta vid

Distriktets årsmöte och om möjligt, delta vid distriktets

funktionärsutbildningar. Vi skall i samarbete med distriktet öka våra ansträngningar att få fler medlemmar och att behålla de medlemmar som redan finns i föreningen.

Styrelsen önskar alla välkomna till åretsaktiviteter och samtidigt uppmana att komma med idéer och önsknings på aktiviteter.

### **Hjo Tibro Karlsborg**

Hjo -Tibro – Karlsborg har inlett år 2016 med att spela bowling.

Den 24 februari har vi årsmöte Fredsgatan 38 Allegården.

Vi inbjuder våra medlemmar att börja mötet med lunch.

### **Lidköping**

13 mars årsmöte på Festvåningen (f.d. Götes),

31 mars syn o hörselmässa på Seniorcenter.

6 april infodag på biblioteket om SRF samt hjälpmedelsvisning.

18 april Ullared

17 maj promenera en del av "Hälsans stig", start i

Sparbanksparken och vi går längs med Lidan till Skyttelokalen, där grillar vi korv och dricker kaffe.

17 juni sommarutflykt

### **Aktiviteter våren 2016 i SRF Lidköpings regi:**

**Elektrontskytte**, varje måndag o torsdag kl.15.00 – 18.00

Skyttelokalen, Hallgatan 3, frågor Dan Nylund 0510-161 64, 0723 – 54 28 21 eller Roger Gustavsson 076- 326 88 82.

### **Show Down,**

Vid frågor ring Robert Johansson, 0706 – 3452 15

### **Styrketräning på Stenportskolans gymnastiksal för**

**särskolan,** startar onsdag den 13 januari kl.17.30 -18.30,

ring Margareta 0510 655 88, 070 – 848 73 08

**Björnligan**, handarbetsgänget på Tusenfotingen, Östbygatan, träffas varje fredag kl.13.00. Ring Finn Bratt 070-633 77 54  
**Studiecirkel**, på Tusenfotingen, Östbygatan, start tisdag den 19 januari kl.9.30 -12.00, därefter varannan vecka.  
Vid frågor ring Börje Jildenhed 0510 – 280 10.  
Nya och gamla medlemmar är välkomna till alla våra aktiviteter.

### **Mariestad Töreboda Gullspång**

23 Februari semleträff i Mariestad

19 Mars Årsmöte.

April Trivselträff i Töreboda. Vi skall bland annat prova på ett nytt spel "Shuffleboard".

21 Maj gör vi en buss och båtresa tillsammans med Astma och allergiföreningen till Örebro.

Juni. sommaravslutning med lunch på Krubb vid Göta kanal i Töreboda vi kommer också att spela Boul.

Bowling, Vi skall åka till Tibro och bowla med medlemmar från deras lokalförening Hjo, Tibro, Karlsborg.

Ni som är intresserade att följa med kan anmäla er till Anita tel. 0506 420 90.

### **Skara-Götene**

Månadsmöte enligt inbjudan. 20 mars årsmöte.

### **Skövde**

Tisdagsträffar på Bagaren kl.18 till 20. Ojämna veckor studiecirkel.

Jämna veckor fria aktiviteter.

Promenader på Billingen varje tisdag kl.18 maj juni och augusti.

8 mars bingo på Bagaren kl.18.

12 mars årsmöte. Plats Kyrketorpsgården Skultorp.

Start kl. 12 med lunch. Därefter årsmötesförhandlingar, lotterier, underhållning och kaffe med fralla. Slut kl. 18. Pris 250 kronor.

Anmälan senast den 2 mars.

Studiebesök i april.

15 juni bussresa tillsammans med Hjo Tibro Karlsborgsförening.  
28 juni tipspromenad och korvgrillning på Billingen kl.18.  
Till våra aktiviteter är anhöriga och vänner välkomna.  
För frågor och anmälningar ring Monica Aronsson ordförande  
tel. 41 32 56 eller Monika Telander tel. 44 04 04.

### **Tidaholm Mullsjö Habo**

Närmast en inbjudan från revygruppen i Tidaholm. Liksom förra året inbjuds föreningen till en förhandstitt på årets revy. Styrelsen planerar i övrigt för årets sommarresa, som eventuellt skall gå över vatten. Text. Maria Campbell

### **Vara Essunga Grästorp**

27 februari Årsmöte Tre Älgar Grästorp. Lunch, kaffe och tårta. Underhållning av Birgitta Forsgård. Förhandlingar förstås.  
Lördag 7 maj:  
Vårmöte på Tracey's Tea room Nossebro underhållning Lennart Storm och Rolf Högberg.  
Alla medlemmar får inbjudan.  
Radio Syn sänds på torsdagar kl.19 via radiovara.se länk  
webbradio Se hemsidan [www.radiosyn.se](http://www.radiosyn.se) /Anita Johansson

### **Distriktet**

23 april har distriktet årsmöte.

### **Kultur & Nöje**

2 april bussresa till Göteborg.  
Vi har 20 platser till Galenskaparnas föreställning Spargrisen på Lorensberg. Mat efter på Lilla London.  
Anmälan till kansliet tel.0511 – 34 79 70 den 2 mars  
Tisdag den 31 maj travkväll på Axevalla travbana.  
Guidning på stallbacken plats och mat i restaurangen.  
Hjälp att sätta ihop ett spelsystem.  
Inbjudan till dessa aktiviteter kommer i brevlådan.



## Norge med Atlanthavsvägen, Ålesund, Geiranger och Trollstigen 5 dagar 1 – 5 augusti 2016



*Få länder i världen bjuder oss på en så underbar och kontrastrik natur med blanka fjordar, skimrande insjöar och dramatiska fjäll som Norge. Längs vår väg möter vi pärlor som Atlanthavsvägen, Trollstigen, Geirangerfjorden, Kristiansund och Romsdalen.*

*Vyerna under denna resa är fantastiska så kom ihåg att ta med kameran! Detta är en resa med upplevelser som du aldrig kommer att glömma.*

*Resan görs i samarbete med Enströms buss. Reseledare och guide Boris Salomonsson.*

**Dag 1.** Från våra påstigningsorter reser vi västerut mot Uddevalla och följer sedan E6:an genom Bohuslän.

Vi stannar och äter en tidig lunch på Nordby Rasta innan vi passerar Svinesund.

Därefter går resan på norska vägar förbi Oslo och längs med Norges största sjö Mjøsa samt genom den storslagna Gudbrandsdalen med OS-staden Lillehammer.

Vi stannar på lämpliga ställen för kafferast.

När vi kommer till Otta är vi framme vid dagens mål för inkvartering och gemensam middag på Nordlandia Hotell.



**Dag 2.** Efter en god frukost tar vi plats i bussen för att fortsätta resan genom Ottadalen mot Geiranger.

Här möter oss sagolikt vackra vyer.

I Geiranger blir det uppehåll i centrum för tidig lunch på Olebuda restaurang.

Vi följer sedan Örnevägen där vi beundrar den vackra utsikten vid Örnesvingen innan vi kommer till Eidsdal för färjetur över Norddalsfjorden. Från Valldal går resan över fjället till den berömda Trollstigen med sina 11 hårnålskurvor.

Vi passar på att njuta av den enorma utsikten från de nya utsiktplattformarna innan vi fortsätter mot Åndalsnes och ny färjetur från Åfarnes till Sölsnes.

Nu har vi inte långt till Molde och centralt belägna Quality Hotel Alexandra där vi in kvarterar oss för två nätter.

Vi avslutar dagen med gemensam middag.

**Dag 3.** Efter frukost kör vi till utsiktspunkten Varden med den storslagna panoramautsikten över det berömda "Moldepanoramata" med 222 fjälltoppar.

Resan går sedan vidare mot Krifast med den mäktiga Gjemnesundsbron och tunneln under Freifjorden som förbinder Kristiansund med fastlandet.

Vi stannar naturligtvis på lämpliga ställen för fotostopp under dagen. Det blir även ett uppehåll i fiskestaden Kristiansund innan vi kommer till Bjartmars Favoritkro för lunch.

Resan går sedan vidare mot ytterligare en höjdpunkt Atlanthavsvägen – berömd för sin naturskönhet i kustbandet mot Hustadsvikka. Därefter åter till Molde och lite egen tid innan en fantastisk dag avslutas med gemensam middag på vårt hotell.

**Dag 4.** Frukost. Idag börjar vi vår resa med en härlig färjetur mellan Molde och Vestnes. Sedan vidare till Norges vackraste stad, Ålesund. Staden är belägen på flera öar, förbundna med broar. Ålesund är en unik upplevelse med sin vackra jugendarkitektur som är vida känd då dess torn, spiror och snickarglädje präglar staden.

Vi gör en rundtur i staden innan vi kör upp berget Aksla. Härifrån har man en fantastisk utsikt över staden, med ett pärlband av öar åt ena hållet och de majestätiska Sunnmørsalpene åt andra hållet. Samtidigt som vi beundrar utsikten äter vi lunch på Fjellstua.

På natursköna vägar fortsätter vi sedan mot Åndalsnes och stannar strax därefter för ett busskaffeuppehåll vid den berömda Trollväggen som är 1000 m hög.

Här har många fallskärmshoppare kastat sig ut för berget. Resan fortsätter sedan genom en av Norges vackraste dalar, Romsdalen, till Dombås.

Vi fortsätter på E6:an och är snart framme i Otta där vi checkar in och äter vår gemensamma middag på Nordlandia hotell.

**Dag 5.** Efter ännu en god frukost kör vi söderut förbi Otta och genom Gudbrandsdalen, passerar Hamar och Oslo innan vi åter är i Sverige via Svinesund.

På lämpliga platser håller vi för kafferast och lunchen äter vi på Nordby Rasta. Framåt kvällen är vi hemma efter en resa med många minnen och oförglömliga naturupplevelser.

*Detta ingår i resan, modern helturistbuss, del i dubbelrum på bra hotell, färje- och vägavgifter, reseledare/guide, 4 middagar 5 luncher, 5 busskaffe och 4 frukostar.*

*Pris: för synskadad och synskadads ledsagare 3750 kr p.p.  
Enkelrumstillägg 800 kr. Övriga betalar 5250 kr p.p.*

**Du kan redan nu anmäla dig till kansliet tel.0511-34 79 70  
eller e-post: [skaraborg@srf.nu](mailto:skaraborg@srf.nu) dock senast 1 juni.  
OBS!! anmälan är bindande OBS!!**

**Välkomna önskar Rekreation & Fritidsgruppen!**

## **INBJUDAN till studieresa på Fristads folkhögskola torsdag 14 april!**

Du som är synskadad medlem i SRF Skaraborg får här en ny möjlighet att anmäla dig till en studieresa till Fristads folkhögskola. Avsikten är att bekanta sig med synkurserna där. Vi gjorde en likadan resa hösten 2015. Resan blev mycket uppskattad! Därför vill vi ge dig som inte hade möjlighet att åka med då en ny chans. Syncentralerna har blivit avsevärt sämre på att informera synskadade patienter om möjligheten att delta i Folkhögskolans anpassningskurser för synskadade och motivera till deltagande. Därför ordnar vi detta studiebesök för att få ut direkt information till er medlemmar om kurserna och på så sätt ge er möjlighet att själva se vad det är. Du förbinder dig inte till något genom att gå med och titta!

### **Program:**

Vi åker med buss genom Skaraborg och samlar upp er som anmält er någon gång mellan 08.00 och 09.00, beroende på var du bor och hur många vi blir (exakt tid och plats får ni som anmäler er). Ankomst kl. 10.00 till matsalsbyggnaden på Fristads Folkhögskola.

Fika med macka i matsalen.

Kl.10.30 – 11.45. Visning av Granbo, platsen för Boende och kurslokaler, och presentation av synkurserna samt utdelning av folder.

Lunch kl. 11.45 i folkhögskolans matsal.

Som en liten extra bonus besöker vi Unos djur.

Avresa från folkhögskolan kl.13.00 till Unos djur.

Unos djur är en utställning med träskulpturer av ca 200 djur och fåglar. Man får känna på alla träskulpturerna.

Egenavgiften är endast 100 kronor.

Då ingår resa, lunch, fika och inträde på Unos djur.

För frågor om kurserna eller resan kontaktar du kansliet.  
Ring och anmäl dig till kansliet 0511- 34 79 70  
eller e-posta [skaraborg@srf.nu](mailto:skaraborg@srf.nu) **absolut senast 1 april!**

Vi ersätter din färdtjänstresa till och från bussen. Ta kvitto!

## **Välkomna önskar SRF Skaraborg**

### **Nummerupplysning:**

Ni som är inskrivna på syncentralen har rätt till gratis nummerupplysning.

Från mars månad har nummerupplysningen övergått i Eniros regi. Man ringer fortfarande 118 400, men om man vill anmäla sig till tjänsten ska man numera ringa ett annat nummer, nämligen 020-36 46 56.

Ni som redan har tjänsten behöver inte göra någonting.

### **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 välj nr 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 eller det kan vara mörkt på tåget, så man inte ser när man ska gå på tåget o.s.v.

### **Hallå konsument!**

Konsumentverket har startat en ny telefonservice under namnet "Hallå konsument". Tjänsten är öppet vardagar kl. 09.00-17.00. Dit kan man ringa och prata om konsumentfrågor med utbildade vägledare. Telefonnumret är 0771 525 525.

**Synverksamheten i Skövde** (Syncentralen):

Trädgårdsgatan 15D, plan 1, 541 30 Skövde

Telefon 010-441 32 80

Tidsbokning mån-tors kl.08.00-09.30

Mån och tors. kl.13.15 -14.15

Rådgivning tisdag kl.08.00-09.30

E-post syncentralen.skovde.hoh@vgregion.se

IT-ärenden Ons. kl.08.00-09.30 Fre. kl.08.00-09.00

E-post: datahjm.scskaraborg.hoh@vgregion.se

Fakturafrågor mån-tors kl.13.15 -14.15

**På Sköna Liv hjälpmedelsbutik i Falköping kan du handla Iris produkter 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. Inkomststoppgifter 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 sammanträdesdagar under 2016 är: **14/3, 13/6, 5/9 och 5/12.** 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](mailto: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 Vänner 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 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, så kopplas du till första lediga.

E-post: skaraborg@srf.nu

**Hemsida:** [www.srf.nu/skaraborg](http://www.srf.nu/skaraborg)

**Face Book:** Synskadades Riksförbund Skaraborg

**Vi vill väldigt gärna ha ditt manuskript till SKB Nytt nr 2 före den 1maj och den gäller för juni, juli, aug.**

*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