

# Skaraborgsnytt

Årgång 20. December 2019, januari, februari 2020



## Kurs på Flämslätt Stift- & Kursgård

sid 1

## Vad händer med vår rehabilitering

sid 3

Valberedningen informerar sid 4

På gång i Kultur & Nöje och Rekreation och Fritid sid 11

Bild på förstasidan: Styrelsen och personal på kurs i Flämslätt Stift- & Kursgård i september. Från vänster Lisa Eriksson, Helena Melin, Britt Artursson, Gunilla Johansson, Maria Andersson, föreläsare Karin Hjalmarsson, Claes-Göran Johansson, Lennart Häger, sittande ordf. Anita Andersson, Kristina Adolfsson, Kjell Karlsson.

### **Agendan**

15 dec	Julkonsert	Arena Skövde	K&N
18 jan	Revymakarna	Skövde	K&N
1 feb	Manusstopp Nr 1	20 SKB Nytt	D
Feb	Bowling	Skövde	R&F
15 feb	Funkis		D
21-22 feb	resa till Oscarsteatern	"så som i himmelen"	K&N

Agendan är preliminär.

Vi betalar en resa per/veckan för träning till Show Down och elektronskytte i Lidköping. Deras tider är måndag och torsdag varje vecka kl.15.00 -18.00. Kontaktperson Dan Nylund 0510-161 64, 072-354 28 21 eller Roger Gustavsson 076- 326 88 82. Show Down, Vid frågor ring Robert Johansson, 0706-34 52 15 Studiecirklar och poppis planeras fortlöpande under året. De som är planerat är hjälpmedelsdag Skövde, en nysynskadeträff och även en träff med synskadade med ytterligare diagnos utöver synskadan. Separata inbjudningar skickas ut.

### **Ledsagarkurs på distriktet**

I september gick 9 stycken ledsagare kursen på kansliet. Kursen bestod av många olika moment och av situationer som kan uppstå för en ledsagare och den som blir ledd. Ledsagarna fick ha bindel och gå på gångbanor och gå i trappor med hjälp av käpp och även bli ledda av varandra och känna skillnad. I slutet av kursen fick kursdeltagarna bindel och blev ledda in i mörkerrummet av de synsvaga. Där väntades fika med bakelse vilket var det slutliga testet. Det blev en stor aha upplevelse för många när man sammanfattar kursen.

## **Intressepolitik**

### **Vad händer med vår rehabilitering?**

Stora förändringar är på gång inom sjukvården. Tanken är att regionen skall satsa på en ”nära vård”. Det innebär att man i större utsträckning skall bedriva vård i hemmet och att man skall använda modern teknik, videosamtal och liknande.

Samma idé finns då det gäller syncentralens verksamhet. Till viss del och för vissa patienter kan detta säkert vara fördelaktigt. Men, för de flesta känns det osäkert och svårt ännu. Många har inte kunskapen och tekniken för att få denna typ av vård att fungera. Viktigt att påpeka i sammanhanget är att denna typ av verksamhet skall bedrivas parallellt med den typ av vård som vi är vana vid nu. Det skall bara vara ett erbjudande till den som vill pröva.

Just synrehabilitering tror vi är svårt att bedriva på distans. Det är viktigt med grupprehabilitering där man får möjlighet att byta erfarenheter med andra i samma situation.

Vi, SRF Skaraborg har just nu samtal med syncentralen i Skövde om ett projekt kring Vita käppen, gruppverksamhet för personer som vill utveckla sin förmåga att förflytta sig med hjälp av den vita käppen. Ett sammarbete som vi hoppas mycket på. Tyvärr jobbar vi också på att få behålla möjligheten till synrehabilitering i form av synkurser på Fristad folkhögskola. Av främst ekonomiska skäl vill man lägga ner synkurserna i Fristad, de enda rehabiliteringskurser för personer med synnedsättning i internatform som finns i Västra Götaland.

Hur det än går med detta kommer kurserna att finnas kvar under vårterminen 2020. Du som har funderat på om dessa kurser kan vara något för dig har fortfarande chansen. Anmäl dig så snart som möjligt så hinner du delta under våren. Undrar du något kring detta är du välkommen att höra av dig till SRF Skaraborgs kansli.

Min egen reflektion är att vi behöver ha flera former av rehabilitering. Vi är inte en grupp av personer som alla har

samma förutsättningar och önskemål. Därför bör det också finnas flera alternativ då det gäller rehabilitering. Patientcentrerad vård är uttrycket för dagen. Det innebär att patienten själv får välja och ha inflytande över sin vård/rehabilitering. Då bör det ju också finnas mer än ett val att göra.

Vet inte i skrivande stund hur det går med något av ovanstående arbete men hoppas kunna komma med positiv information kring dessa frågor i nästa nummer av vår tidning.

Britt/ombudsman SRF Skaraborg

### **Valberedningen informerar**

Nu är det dags att nominera kandidater till de val som skall göras vid distriktets årsmöte den 25 april. Strax efter nyår kommer vi i valberedningen att skicka ut en information till alla medlemmar om vilka val det handlar om. Alla medlemmar har rätt att nominera, alltså att föreslå personer som man vill skall väljas till de olika uppdragen.

Tänk på att du skall fråga dem/de som du föreslår om han eller hon är villig att kandidera till den aktuella posten.

Du som tidigare är vald till uppdrag inom SRF Skaraborg, men som inte vill bli återvald, bör kontakta valberedningen så snart som möjligt. Vi uppmanar också lokalföreningarna att på era möten ta upp möjligheten att nominera och att kanske även ta fram gemensamma förslag. Vi ser fram mot dina nomineringar samt frågor och synpunkter på telefon eller epost till nedanstående adresser. Senast den 17 februari 2020 vill vi ha in dina uppgifter för att de säkert skall komma med i vårt förslag.

**Sören Jansson Lidköping** 0510-122 74, mob:070-282 21 18  
soja44@outlook.com

**Bo Nilsson Kvänum** 0512-921 77 nilsson.bosse@telia.com

**Ingela Olsson Töreboda** 073-036 02 15

Olsson.ingela72@gmail.com

**Ing-Britt Johansson Töreboda** 0506 - 10 105,  
mob:073-851 57 39

### **Medlemsregistret!**

Möjligheten att bli medlem från den 1 oktober 2019 och då bara behöva betala medlemsavgift från 2020 är slopad. Det innebär att blir man medlem under 2019 så betalar man medlemsavgift för 2019. Blir man medlem under 2020 så betalar man sin medlemsavgift för det året och så vidare. Det här beslutades på organisationsrådet i juni.

### **Kultur & Nöje allsången**

Vid allsången på kansliet spelade och sjöng Jonsy och Liberg och alla som var där tyckte de var toppen. De blev en lyckad kväll med 19 deltagare. Bild: Jonsy och Liberg och det glada allsångsgänget som var där.



### **Magnus Uggle på Rondo!**

Den 12 oktober åkte tjugo glada SRF:are med MK-Buss till Göteborg och Rondo för att först äta en god supé och sedan bli underhållen av självaste Magnus Uggle. Showen hade devisen: "Varning på stan nu mår kungen i baren illa igen"



Det blev en fantastisk stund med alla både gamla som nya Uggle-låtar som till exempel "Varning på Stan", "Kung för en dag", "Fula gubbar", "Jag skiter", "Johnny the rocker" och givetvis avslutade han med "Jag och min far".



Det var en mycket nöjd grupp som återvände till Skaraborg. Resan arrangerades av Kultur och Nöje.

### **Lengenderna**

Vi var 26 helnöjda deltagare som såg en toppenshow med legenderna i Skövde. Artisterna höll ett högt tempo från början till slutet i 2,5 tim. Vi kan verkligen rekommendera den här showen till er som gillar 60- och 70-talsmusik, och vi hoppas det återkommer nästa år igen. Kultur o nöje

### **Detta har hänt i lokalföreningarna!** **SRF Lidköping medlemsträff**

Den 10 september hade vi besök av Civilförsvarsförbundet och Anders Karlsson från Skövde se bild.

Han berättade hur viktigt det är att vara förberedd ifall det skulle bli en kris i Sverige, t.ex. översvämning, storm, terrorattack. Vi är mycket sårbara i Sverige. De grundläggande behoven vid en kris är mat, vatten, värme, sömn och information. Det är ditt eget ansvar att vara förberedd, men tyvärr få som förstår allvaret, utan tror att det händer inte mig, eller att samhället fixar detta, så det är ditt ansvar att vara förberedd. Då det gäller information finns ett informationsnummer att ringa som är 11313 vid allvarlig kris. Då är det viktigt att ha en radio med batterier eller radio man vevar upp för att kunna lyssna på meddelande som sänds.

Vatten är livsnödvändig, en person behöver 2-3 liter per dag. Rent vatten kan förvaras ca 1 vecka i ett rent kärl. Har man inte rent vatten får man koka vattnet.

Mat är nödvändigt och då är det bra med basmat med kolhydratrika produkter som potatis, ris, gryn o pasta. Köp hem konserver, hårt bröd, pålägg på tub, torrmjök, bönor, sylt, kaffe, the, choklad, nötter att ha hemma som reserv.



Värme, skydda sig mot kyla genom att alla är i ett rum, ha varma kläder hemma, filtar, tända ljus, fotogen- o gasolkaminer. Sömn, viktigt att sova ordentligt. Lite sömn gör att vi fungerar sämre, vuxna ska sova 6-8 timmar, barn 8-10 timmar.

Belysning, bränslehantering o brandsäkerhet. Bra ha ficklampa (glöm inte ha batterier hemma), se upp med ljus-glöm inte. Ha en brandvarnare utanför sovrummet, brandfilt, brandsläckare.

Hygien, viktigt tvätta sig varje dag, annars lätt grogrund för smitta o sjukdomar.

Vid toabesök då det inte finns vatten, kan man sätta en kraftig plastpåse i toastolen som "torrdass" och efteråt knyta igen påsen.

Viktigt att ha sin egen medicin hemma för minst en veckas förbrukning framåt. Bra ha förbandslåda och eget husapotek.

En mycket viktig och givande information vi fick som alla skulle behöva få. Tips till en medlemsträff, kontakta Civilförsvarsförbundet, de kommer gratis och informerar.

### **Medlemsträff SRF Lidköping**

Den 8 oktober hade vi ölprovning med Johan Nylund. Johan började berätta hur ölet kom till och hur man tillverkade öl, både förr och idag. Han hade med sig öl både med alkohol och utan alkohol, som vi fick provsmaka. En del smakade mycket gott, olika jäsprocesser, olika kryddor, en del var smaksatta med olika frukter, samt en suröl som smakade riktigt gott. Vi fick även smaka på ett öl som var smaksatt med choklad och som man kan bjuda till efterrätt. Han hade även med två olika sorters choklad vi kunde smaka på till ölen. Avslutade kvällen med ostpaj samt kaffe och kaka.

### **Höstmöte SRF Lidköping**

Den 5 november hade SRF Lidköping sitt höstmöte på Hallgatan 3. Vice ordförande Sören Jansson hälsade alla

välkomna. Verksamhetsplan och budget för 2020 gick igenom och godkändes av medlemmarna.

Därefter underhöll Niklas Karlsson från Trollhättan med sin helt underbara sång, som han varvade med lite prat. Niklas är helt blind kille på 25 år som läser på högskolan och extraknacker med att spela och sjunga, vilket vi fick höra denna kväll. Alla var så helnöjda. Det är synd man inte kan skicka med hans sånger, men en del fanns att köpa på hans nya cd-skiva.

Även denna kille kan vi varmt rekommendera på era träffar.



### **SRF Mariestad Töreboda Gullspång**

I september hade vi öppet hus i både Mariestad och Töreboda. Vi visade hjälpmedel, fingerad optik, punktskrift och informerade om vår förening. När vi var i Töreboda fanns även Törebodas syn och hörselinstruktör med samt hemfixaren och personal från biblioteket. Vi finns nu med tillsammans med andra organisationer i Mariestad när det gäller tillgänglighet. Mötena har varit i ABF lokalen. Där har de som är med från vår förening har framfört våra frågor om syn och hörselinstruktör, olika hinder på gatorna i Mariestad och nu skall även vi vara med och protestera mot nedläggning av Rehab badet. Föreningen hade den 25 september bjudit in polisen till Humlet i Mariestad. Informationen var mycket bra i dessa tider med så mycket bedrägerier och stölder.

### **Senaste aktiviteten var höstmötet i Töreboda.**

Budget och verksamhetsplan för 2020 gick igenom.

Aktiviteter som har varit under hösten och kommande aktiviteter togs upp. Frågor om hur sjukresor fungerar idag diskuterades också. Det låter som om en del måste skaffa intyg medans någon inte hört talas om detta intyg för att få resa med taxi till



sjukhus. Efter all information blev det lotterier, fika och dagen avslutades med sång och musik med Henrik Strömberg sångare i dansbandet Scotts. Han började med att sjunga sången Ljus och värme, Med sin rutin som sångare lyckades han verkligen få alla att trivas.

### **SRF Skara Götene**

Under hösten genomförde vi höstmöte på Brunnsbo gästgiveri. Där kom syn- och hörselinstruktör Anneli Hellberg från Skara och presentera sig och vi tipsade varandra olika hjälpmedel och avslutade med middag, kaffe och kaka. 17 stycken deltog den kvällen.

### **En trevlig modevisning**

genomfördes för andra gången i år hos Ingrids konfektion. Där visades hösten och vinterns mode och de var uppskattat för många som vågade handlade en hel del när man fick hjälp av personalen den kvällen. Det var 6 stycken som deltog, innan hade vi fikar på Nockes café. Bild: Personalen på Ingrids konfektion.



### **SRF Tidaholm Mullsjö Habo**

Den 14 september hade vi kräftsiva på 4:an huset med underhållning av Göran Hellqvist från Habo. En riktigt trevlig kväll. Styrelsen önskar alla en riktigt GOD JUL!

### **SRF Vara Essunga Grästorp på resa.**

29 personer reste med Ingemar Enströms vid ratten till P4 Skaraborg Sveriges Radio, Mia Wiss Krantz berättade om verksamheten. Sedan gick färden till S:ta Helena kyrka i Skövde. Lunch serverades på Billinge Hus. Sedan for vi till Katagård där en guide berättade om utgrävningar m.m. Besökte Varnhems Klosterkyrka. En mycket stor god bulle med kaffe

till serverades på Klostergårdens Café i Varnhem. Bild på Anita Johansson och Tore Larsson i en studio på P4 Skaraborg Sveriges Radio.

Foto: Sigvard Börjesson.

Anita Johansson ordförande i SRF Vara

Essunga Grästorp tackade för en fin dag!



### **På torsdags-em hade SRF Vara Essunga Grästorp sitt**

höstmöte i Bellmansalen i Kulturhuset i Grästorp. 25 medlemmar kom till träffen. Tore Larsson hälsade välkommen. Herrljunga Dragspelsklubb (15 personer) svarade för underhållningen med härlig sång och musik, det blev också några önskesånger, bl.a. Säkki Järven Polkka. Ordföranden Anita Johansson ombads komma fram och sjunga solo och Anita valde I natt jag drömde till ackompanjemang av Dragspelsklubben. God smörgås, kaffe och kaka serverades. Det blev några fina timmar med sång och musik.

Bildtext: Här är Tore Larsson, 15 personer i Herrljunga Dragspelsklubb samt Anita Johansson Ordförande i SRF Vara Essunga Grästorp. Anita gjorde också en intervju i Radio syn



med Anne-Marie Fast från Dragspelsklubben. Foto Sigvard Börjesson

### **På gång i Kultur & Nöje**

**Den 18 januari** ska vi gå på Revymakarna i Skövde Stadsteater. Det blir en syntolkad musical som innehåller endast Elvislåtar.

**21 februari** en två dagars bussresa med forellenresor till Stockholm Oscarsteatern "Så som i himmeln" och det blir syntolkad. Personlig inbjudan kommer.

### **På gång i Rekreation och Fritid**

I februari kommer vi Bowla i Skövde, inbjudan kommer.

### **Aktiviteter som kommer i lokalföreningarna!**

#### **SRF Falköping**

Så har det gått ett år igen! Den 27 november inträffar vår årliga julfest. Den här gången på Cesarstugan. SRF Falköpings nästa aktivitet blir årsmötet i februari. Som vanligt tänker vi skicka ut kallelse och handlingar till årsmötet i god tid.

Vi vill även passa på att tacka för det gångna året och önska er en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År Styrelsen

#### **SRF Hjo Tibro Karlsborg**

Årsmöte 2020 kommer att vara 19 februari klockan 13.00 på Inredia Tibro, föreningen bjuder på mat. Vi har några höstaktiviteter kvar den 9 november höstträff på Inredia med mat och underhållning. Medlemsträff på Bowlinghallen Tibro den 4 december, föreningen bjuder på jultallrik. Styrelsen önskar alla medlemmar en fridsam jul och gott nytt år.

srftibro@telia.com 076-610 53 21

#### **SRF Lidköping**

6 december, Julbord Restaurang Sjökanter

Januari, inte helt klart ännu

18 februari, bingo o vi äter semla

Alla är välkomna till våra "Öppet hus dagar", måndagar och torsdagar mellan kl.15.00-18.00, Hallgatan 3, för en pratstund och en kopp kaffe.

**Studiecirkel**, på Tusenfotingen, Östbygatan, börjar den 21

januari, tisdagar jämna veckor, 9.30-12.00. Alla är välkomna, nya som gamla. Info Börje Jildenhed 0510 – 280 10.

**Elektronsskytte**, Hallgatan 3 (Ågårdshallen) varje måndag och torsdag kl.15.00-18.30. Finns även möjlighet till andra dagar. Info Dan Nylund 072- 354 28 21 eller Roger Gustavsson 076-326 88 82.

**Show Down**, info Robert Johansson, 070-634 52 15

**Motionsgymnastik på Stenportskolan**, börjar 15 januari, varje onsdag mellan 17.30-18.30. Alla är välkomna, nya som gamla. Info Margareta 070 – 848 73 08

Anmälan och frågor ring Margareta Greneheim 070-848 73 08 eller margaretagreneheim@gmail.com

**SRF Lidköping önskar alla en God Jul o ett Gott Nytt År**

### **SRF Mariestad Töreboda Gullspång**

22 november Bowling Mariestad.

8 december julfest Holländaren Mariestad.

22 februari Årsmöte.

### **SRF Skara Götene**

26 februari har vi årsmöte och de kommer vara på Lundsbrunns Kurort.

### **SRF Skövde**

Tisdagsträffar på Bagaren kl.18 till 20.

Kyrkbesök första advent den 1 december i Helenakyrkan.

Efteråt förtäring på Helensgården. Jullandgång dricka kaffe och pepparkaka. Pris 125 kronor. Anmälan senast 22 november.

Luciafest 7 december. Plats Kyrketorpsgården Skultorp.

Start med glögg kl.12.30 kl.13 jultallrik. Luciaframträdande av en barnkör. Lotterier till vilka vi tacksamt tar emot vinster.

Kaffe med lussekatt och pepparkaka. Pris 100 kronor. Anmälan senast 29 november.

Upptakt på Bagaren den 7 januari 2020.

Information om vårens aktiviteter. Föreningen bjuder på fika.

Tisdagsträffarna på Bagaren fortsätter. Ojämna veckor studiecirkel. Jämna veckor fria aktiviteter.

För frågor och anmälningar ring Monica Aronsson tel. 0500-41 32 56 eller Monika Telander tel. 0500 – 44 04 04.  
Styrelsen önskar alla medlemmar en God Jul och Gott Nytt År.

### **SRF Tidaholm Mullsjö Habo**

Den 1 december blir det julbord på 4:an huset. Då blir det julshow med Peder Sveder, hans son Henrik, Sören och Tina. Styrelsen önskar alla en riktigt GOD JUL!

### **SRF Vara Essunga Grästorp**

Lördagen den 7 december har vi vår Luciafest på Konditori Nordpolen, Vara. AMB-elever kommer på besök, först i ett Luciatåg, senare framför det julsånger. Alla medlemmar får en inbjudan.

Årsmöte äger rum lördagen den 29 februari på restaurang Liljedal, Nossebro. Göran Smith och Leif Lorentzen svarar för underhållningen. Du lyssnar väl på programmet Radio Syn på torsdagar kl.19 via [radiovara.se](http://radiovara.se) Se gärna också hemsidan [www.radiosyn.se](http://www.radiosyn.se). Allt gott till er alla!

### **Att få kontakt med Syncentralen med egenremiss**

Har du svårt att läsa med vanliga glasögon eller har andra problem på grund av nedsatt syn? Då kan du be en ögonläkare undersöka om du kan få hjälp av Syncentralen. Remissen behövs för att vi ska kunna veta hur bra du ser och vad det är som orsakar synnedsättningen.

Om du redan är inskriven på Syncentralen, kan du eller någon närstående själva ta kontakt eller att Syncentralen hjälper dig via telefon fyller i egenremissen.

### **Syncentralen i Skövde:**

**Telefon:** 010-441 32 80. **Tidsbokning:** mån-tors kl.08.00-09.30, mån kl.13.20–14.15, tors. kl.13.20 – 14.15.

### **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 för 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 186000 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 sammanträdesdagar under 2019 är **4/3, 3/6, 2/9 och 2/12**. 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: [kassoren@synskadadesvannerskaraborg.se](mailto:kassoren@synskadadesvannerskaraborg.se)**



PS: Synskadades vänner har **två stipendier** på vardera **15 000 kronor** för gymnasiet och eftergymnasial utbildning. Studerar du ska du kontakta Lennart Johansson hos Synskadades Vänner. Stipendiet utdelas på Synskadades Vännerns årsmöte i maj månad. DS

**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 1 2019 före den 1 februari och den gäller för mars, april, och 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.***

***Julstängt 19 dec t.o.m. 6 jan 2020 och under tiden går det att nå Anita Andersson på tele. 076-171 43 63.***

***Från oss på kansliet och styrelsen vill vi önska er ALLA en riktigt GOD JUL och ett GOTT NYTT ÅR!***

***Ansvarig utgivare för SRF Skaraborgsnytt är Anita Andersson***



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