

# Skaraborgsnytt

Årgång 21. December 2020. Januari, februari 2021



## Tematräffarna

sid 4-7

## God Jul och Gott Nytt År

sid 2

## Lära dig iPhone eller punktskrift

sid 14

Bild på förstasidan: Tematräffen den 17 november gästade Spikentöserna Linda och Veronica Berling oss.

## Distriktet

### God Jul och Gott Nytt År!

Så här i sista tidningen för året vill styrelsen och kansli-personalen ta tillfället i akt och tacka för det gångna året och samtidigt önska er alla en Riktigt God Jul och Ett Gott Nytt År. Den här tidningen borde varit fylld med planer för nästa år. Tyvärr har Corona satt stopp för detta. Många av oss saknar säkert möjligheten att ses för att tillsammans avsluta året med ett trevligt julfirande. Men, vi får fira allt vi kan när vi kan köra igång igen!



Vi brukar publicera en agenda över de aktiviteter som vi planerar att genomföra kommande år, här i sista tidningen för året.

Vi inser dock att det inte är någon mening att utlova en mängd aktiviteter som vi sedan tvingas ställa in eftersom vi inte kan träffas.

Därför ber vi att få återkomma med ett digert program så snart vi ser att det ljusnar och att vi får möjlighet att träffas på riktigt igen.

Tills vidare får vi hålla till godo med träffar per telefon. Det är ett mycket bra sätt att träffas det också. Fördelen är att även den som har svårt att ta sig till olika platser i distriktet bekvämt kan sitta hemma och delta. Vi rekommenderar varmt att testa den här möjligheten. Det är lätt, underhållande och billigt!

Mer information om tisdagsträffarna hittar ni i en annan artikel här i tidningen.

Observera att det kommer att bli ett litet uppehåll på tisdagsträffarna under jul och nyår. Den sista träffen för året blir 8 december. Vi återupptar träffarna i början av nästa år. Vi

planerar att köra åtminstone tre månader till i vår. Vi återkommer med ett program med datum och innehåll.  
” Håll i och håll ut ” så hoppas vi alla att vi ses snart igen!  
Varma jul-hälsningar från styrelsen  
Genom ordförande Anita Andersson

### **Resor som inte räknas som sjukresor**

På vårt höstmöte den 7 november diskuterades regler för sjukreseintyg. Fortfarande gäller de nya regler som genomfördes juni 2020 om att man måste ha ett särskilt sjukreseintyg om man skall få sjukresetaxi till vården, även om man är berättigad till färdtjänst.

Jag utlovade då att informera om vilka resor, som man kan tro räknas till sjukvård, som inte berättigar till sjukresa.

Härnedan är exempel på resor som inte är sjukresa. För sådana resor får du ingen sjukreseersättning.

Det handlar om resor för Hälsokontroll, Vaccination, Besök på mödra- och barnhälsovård, Frivillig permissionsresa, Om du själv väljer att få vård i någon annan region än Västra Götalandsregionen (så kallad nationell valfrihet), Kosmetisk behandling av exempelvis tänder, resor för egen träning och hemresa efter akut vård utanför Västra Götalandsregionen.

Det står även att Om du avbokar, blir sjuk eller ändrar tid för ditt vårdbesök får man ingen ersättning. Detta verkar lite konstigt då man ju inte gör någon sjukresa om du avbokar, stannar hemma för att du är sjuk eller att du åker en annan dag eftersom besöket är flyttat. Det kan möjligen handla om att man får betala 200 kr som en straffavgift, om man inte avbokar en redan bokad resa i tid, om sjukbesöket inte blir av.

Hoppas att detta inte rör till vad som gäller i ett redan krångligt regelverk för sjukresor! Om så är fallet är ni alltid välkomna att ringa mig och få mer och tydligare information.

Så klart kan man även vända sig till 1177 för information.

Britt/ombudsman SRF Skaraborg

### **Lite trafikinformation**

Trots Corona går arbetet vidare med nytt färdtjänstreglemente, trafikförsörjningsprogram och försök att få förändringar gällande sjukreseintygen.

Tyvärr kan jag fortfarande inte komma med några positiva besked i någon av dessa frågor.

Jag vill däremot komma med en ny information gällande priserna i kollektivtrafiken. Vi har hela tiden fått information från Västtrafik att priset för en kollektivtrafikresa inom en Zon är 34 kronor. Det stämmer om man betalar sin biljett via appen Västtrafiks To go, eller om man betalar med kontoladdningskort,

men om man köper en enkelbiljett på t.ex. Pressbyrån kostar biljetten 41 kronor. Det handlar inte om särskilt mycket pengar, men kan verka mycket förvirrande då vi hela tiden sagt 34 kronor för en hel zon. Varför vi inte fått denna information från Västtrafik redan från början vet jag inte.



Nu får vi sätta vårt hopp till ett 2021 och se fram mot att jag kan komma med positiva besked i ovanstående frågor och inte minst att vi slipper Corona så snart som möjligt.

Jag vill önska er alla en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År!  
Britt/ombudsman SRF Skaraborg

### **Tematräffarna september – december 2020.**

Även under hösten har tematräffarna genom gruppsamtal via telefon genomförts varje tisdag mellan kl.15.00 och till ca. 16.00.

All planering och bokningar av föreläsare görs tillsammans av oss i kommittéerna Rekreation och fritid samt Kultur och nöje. Ett intressant och givande arbete framförallt eftersom intresset från er medlemmar hela tiden ökar. Efter 15 gånger den 25 augusti så var genomsnittet knappt 16 deltagare varje gång, och nu efter 24 gånger den 3 november så var genomsnittet knappt 17 deltagare varje gång. Alltså, en kraftig ökning eftersom det för att öka med en deltagare i genomsnitt krävs

betydligt fler deltagare under de senaste gångerna för att täcka upp alla de tidigare gångerna, med färre deltagare och samtidigt kunna öka genomsnittet.

Här nedan följer en presentation av de genomförda träffarna från den 1 september och innehållet på resterande träffar fram till den 8 december.

1 september folklivsforskaren Inger Widhja pratade på ett underhållande sätt om äldre hösttraditioner.

8 september fågelexpert Kent-Ove Hass talade om våra fåglar.

15 september Robert Bengtsson, VD på Falbygdens ost, berättade om ostproduktion, olika ostsorter samt företagets historia.

22 september uppstod ett fel på telefonabonnemanget och träffen med Spiken töserna är framflyttad till den 17 november. Obs, kl. 17.00.

29 september Gillis Hellberg kåserade om Fritjof Nilsson piratens liv och leverne på ett humoristiskt sätt.)

6 oktober kommunpolisen Helen Benjaminsen från Mariestad pratade om en mängd tänkvärda tips på trygghet och säkerhet för oss medborgare.

13 oktober Vita käppens dag! Håkan Thomsson, vår förbundsordförande, pratade om bakgrund och historia till den internationella dagen. Samt vilken teknik använder man för att ta sig fram med käppen. Skillnaden mellan en markeringskäpp och en teknikkäpp. Men även andra frågor från lyssnarna kunde tas upp i mån av tid!

20 oktober Håkan Andersson, läkare i psykiatri pratade om social ensamhet generellt och hur man som äldre kan tänka och göra för att skapa nya sociala kontakter. Han ville att våra deltagare skulle förbereda sig med egna frågor till träffen. På så sätt skapades en dialog med deltagarna.

27 oktober Egon Frid, konsumentvägledare i Vara, gav goda tips och råd för all konsumtion. Detta gällde även för näthandel

och telefonförsäljning. Viktiga saker att tänka på och skillnader i de olika sätten att konsumera. Självklart fanns utrymme för egna frågor!

3 november Qvånum Mat & Malt

2004 flyttade Claes och Annica sin verksamhet till Gategården i Badene socken utanför Qvånum bara ett par stenkast från Claes barndomshem. Claes Wernerson berättade om företaget och dess produkter.

10 november Kommer Margareta Söderström Dotter till "Västgöta Bengtsson" författare, folkskollärare och folklivsskildrare. Margareta kommer att berätta om hans författarskap och livsverk.

17 november kommer "Spiken töserna", Linda och Veronica Berling, att berätta om bakgrund och historia till innehållet i sina 3 böcker om Spiken. Här ingår berättelser från gamla fiskargubbar och fiskargummor samt kopplingen till Majorna i Göteborg p.g.a. en äldre släktings flytt för länge sedan.

Observera! att träffen den 17 november startar först kl.17.00, och du kan ringa in från kl.16.50!

24 november Vi får en verbal guidning av Jakob Öster från Vadsbo museum. Han börjar från istiden till nutid. Residenset Marieholm Mariestad. Dagens Marieholm förlorade sin roll som residens 1997 då Västra Götaland region bildades. Platsen har dock varit bebodd sen förhistorisk tid och fungerat som både landshövdingens residens och kungsgård i hela 350 år.

**1 december** Så här inför julen tyckte vi att det passar med en dietist och har engagerat Malin Olofsson från Lidköping som kommer att berätta varför vi skall bland annat äta mycket grönsaker.

**8 december** Nu är det Grand Final för tisdagsträffarna för i år, och då kommer Kjell-Arne och Claes-Göran med ett Quiz med mycket fina priser. Styrelsen har bestämt att vi kommer att lotta ut fem presentkort a 100 kronor till dem med rätta lösningen.



Varmt välkommen till fortsatt deltagande gammal som ny inringare. Du ringer som vanligt 0511-79 80 10, väntar på svarsrösten och knappar sedan in koden: 11 11 11 11, alltså, 8 ettor. När du där efter blir uppkopplad så är du med i gruppsamtalet. Du kan börja ringa in från kl. 14.45.

Vi utgår från att styrelsen kommer att besluta att tematräffarna skall återupptas efter årsskiftet. Vi är mycket tacksamma för alla tips på föreläsare/berättare som ni lämnar till oss eftersom våra idéer börjar tryta. Du kan tänka så här. Finns det någon plats, någon person, någon händelse eller någon historik som du tror är intressant att ta med på någon kommande träff, så tipsa oss i rekreation och fritid om det.

### **Att orientera och förflytta sig med hjälp av den vita käppen.**

Under 5 dagar i september och oktober genomfördes en kurs i kęppteknik i gatumiljön runt kansliet i skara.

Bild: Här går de igenom detaljer innan de bär iväg med kępparna utanför kansliet.

Dem 4 gravt synskadade deltagarna, Kristina, Monika, Tore och Mats, fick både praktiskt och



teoretiskt träna på att använda sin teknikkęp på rätt sätt och förflytta sig med hjälp av orienteringspunkter i miljön. Som kurslärare deltog, Mikael Magnusson och undertecknad från Fristads Folkhögskola. För att underlätta så är det viktigt att ha rätt längd på kęppen, hålla kęppen rätt och att pendla lika långt på båda sidor om kroppen. Det är även viktigt att inte spänna sig, "titta" rakt fram och inte stressa. Efter inledande teoretisk genomgång så var vi till stor del utomhus och tränade på trottoarer och övergångsställen runt kansliet. Vi började med en kort slinga alldeles utanför entrén.

Varje dag repeterade vi först den tidigare slingan och byggde sedan på med ytterligare en sträcka. Slutligen klarade deltagarna av att käppa från entrén och vidare över övergångsstället på Skaraborgsgatan och fortsätta längs Järnvägsgatan en relativt lång bit bort för att runda ett stort kvarter vid gågatan, och sedan ta sig tillbaka till utgångspunkten.

Bild. Här får deltagarna käppa sig fram vid en park och i Skara.



Vi samlades alltid innan vi passerade övergångsstället på Skaraborgsgatan.

Det är mycket viktigt att man har full koll på trafiken och riktningen rakt över passagen innan man går över! Därför tränade vi extra mycket på detta både vid Skaraborgsgatan och vid ett övergångsställe längre upp på Järnvägsgatan.

Bild. Här står några deltagarna vid en korsning och diskuterar käppträningen, innan de går vidare.



När man är gravt synskadad eller blind

så måste man hitta sina egna orienteringspunkter längs vägen för att veta med säkerhet att man är rätt. Sådana kan vara kanter, husfasader, planteringar, buskar, stolpar, ljud eller dofter. Ett bra sätt är att ta med sin Milestone när man lär sig en ny sträcka och prata in vad man passerar och vilka orienteringspunkter som finns. Vid utvärderingen var deltagarna nöjda med kursen och medvetna om att de har fått grunderna för att bättre kunna fortsätta käppa hemma och där



förhoppningsvis lära sig nya sträckor. Säkerligen finns det behov för flera liknande kurser framöver. Denna kursen var till stor del finansierad av Synskadades vänner.  
Stort tack till alla er deltagare hälsar Anders Josby

### **SRF Höstmöte**

Synskadade i Skaraborg höll på lördagen den 7 nov. sitt höstmöte. Fyrtio ombud satt vid sina telefoner och deltog i ett så kallat gruppmöte, som fungerar mycket bra i dessa pandemitider då vi inte kan mötas personligen. Föreningen har haft verksamhet även om den varit begränsad, intressepolitiskt har vi jobbat med nytt färdtjänstreglemente, om sjukresor och syn och hörselinstruktörer i kommunerna. Varje tisdag under tjugofem veckor har vi haft telefonmöten med medlemmarna om olika ämnen som hjälpmedel, syntolkning, polisen, konsumentfrågor och sedan lite mer underhållning som Hurtig rutten, Göta kanal, Runo Sundberg som talade om sin karriär, Gillis Hellberg som talade om Piraten, Kent-Ove Hvass om fåglar, med mera. Det togs också Verksamhetsplan och budget inför 2021.

### **Recept till lingon med dumlekola**

Ingredienser till 4 portioner:  
225 gram färska eller frysta lingon.  
220 gram Dumlekola.  
Ugnstemperatur 175 grader.

Gör så här:  
Häll lingonen i en ugnsfast form eller fördela i mindre formar.  
Fördela dumlekolorna någorlunda jämnt ovanpå lingonen.

Sätt in i ugnen i mitten ca 25 minuter. Kolan ska smälta ordentligt över lingonen och bubbla. Servera ljummen med vaniljglass. Mums mums hälsar Anders och britt



### **Valberedningen informerar**

Nu är det dags att nominera kandidater till de val som skall göras vid distriktets årsmöte den 17 april 2021. 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 15 februari 2021 vill vi ha in dina uppgifter för att de säkert skall komma med i vårt förslag.

Sören Jansson Lidköping 0510-122 74, 070-282 21 18

e-post: soja44@outlook.com

Bo Nilsson Kvänum 0512-921 77

e-post: nilsson.bosse@telia.com

Ingela Olsson Töreboda 073 036 02 15

e-post: Olsson.ingela72@gmail.com

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

### **Detta har hänt i lokalföreningarna!**

#### **Info elever på Vårdlinjen**

Den 8 oktober hade Margareta Greneheim och Berit Jildenhed information om olika synskador för elever som går vårdlinjen på De La Gardieskolan i Lidköping. Klassen var uppdelad i 4 olika grupper, två på förmiddagen och två grupper på eftermiddagen. Vi började med att berätta om oss själva och om olika synskador, och visade hur man ledsagar en synskadad person,

samt om våra ledarhundar och hur man gör när man möter en person med ledarhund. Våra hundar blev mycket uppmärksammade denna dag.

Bild: Ledarhundarna Jhonna o Eddie.

Sedan fick de prova på att gå med optiska glasögon och käpp, vilket gav många utrop, om hur hemskt det var att inte kunna se. Vi fick många bra och roliga frågor av de härliga eleverna.

Eleverna fick även info. om olika hörselskador av syn- och hörselinstruktör Susanne Henningsson.

En mycket uppskattad dag enligt eleverna.



### **SRF Lidköpings styrelsemöte**

Den 1 september hade SRF Lidköping sitt första styrelsemöte efter sommaren i en strålande solskenskväll ute i Örthagsparken i Lidköping se bild.

Där kunde vi alla sitta med behörigt avstånd från varandra.

Det var så härligt att få träffas fysiskt igen efter att hela våren haft våra möten via



telefonkonferens. Vi tyckte alla det var så tråkigt att inte kunna ha några träffar för våra medlemmar som vi brukar ha.

Vi kunde konstatera att vi inte kunde ordna några träffar fysiskt i år, men hoppas situationen ska ändra sig inför nästa år.

Det vi beslutade om var att starta en läsecirkel via telefonkonferens och börja läsa böckerna om Spikentöserna. Beslutade även att vi ska ha ett höstmöte via telefonkonferens där vi ska besluta om verksamhetsplanen och budget för 2021 och som vi alla hoppas kunna genomföra. Vi ska även ha någon som berättar om Lidköping förr i tiden. Därefter avslutade vi styrelsemötet med kaffe och smörgås till trevlig samvaro och många skratt tills solen gick ner. Text Berit.

### **SRF Lidköping**

Den 28 oktober hade SRF Lidköping sitt höstmöte och då via telefonkonferens. Ordförande Margareta hälsade alla välkomna till höstmötet. Förslag till verksamhetsplan och budget för 2021 lästes upp och godkändes av medlemmarna. Styrelsen hoppades att vi ska kunna genomföra den enligt planen för 2021 p.g.a. Coronapandemin.

Efter höstmöte hade Hans-Olof Särnqvist en mycket uppskattad och spännande föreläsning om gamla Lidköping. Det handlade främst om Skaragatan från 1800 talet och framåt, som förr var en paradgata med många olika småbutiker som växlade ägare och sortiment under åren.

För 2020 har SRF Lidköping fått ställa in nästan all verksamhet från mars och framåt, vilket även nu gäller vårt populära julbord.

Det vi har kunnat fortsätta med är vår läsecirkel, där vi har högläsning just nu i böckerna om Spikentöserna via telefonen. Så tack SRF Riks att vi alla lokalföreningar fått en sådan förmån till egen telefonkonferens under pandemin.

Med hjälp av konferenstelefonen har vi deltagit i flera telefonmöten med kommunen bl.a. rådet för funktionsnedsatta, trafikgruppen och samarbetskommittén.

Styrelsen hoppas alla trots pandemin mår bra och vi vill redan nu önska alla en God Jul och ett Gott Nytt bättre 2021.

**SRF Skövde**

Eftersom vi inte har haft några träffar sedan årsmötet i mars beslöt styrelsen att göra något för medlemmarna.

I september skickade vi ut ett presentkort på ICA till ett värde av 100 kronor till alla synskadade medlemmar.

Vår förhoppning är att kunna starta i januari med en studiecirkel. Allt hänger på om vi får komma in på Bagaren då. Styrelsen önskar alla medlemmar en God Jul och ett Gott Nytt År. Monica Aronsson ordförande tel.0500 – 41 32 56.

**SRF Vara Essunga Grästorp**

Hej alla i denna märkliga tid!

Lyssna på radiosyn som sänds via Radio Vara 87,8 MHz på torsdagar kl.19! kolla gärna hemsidan [www.radiosyn.se](http://www.radiosyn.se)

Vi tänkte försöka anordna en julfest, men verkar bli svårt då många tycker det är osäkert! Vi är flera i vår lokalförening som ringer in på tisdagarna till Tematräff på distriktet! Vi tycker det är jätteintressanta föreläsare och kul program! Vi uppmanar flera testa detta, socialt möte på distans! Den 27 februari hoppas vi kunna anordna ett årsmöte, då på restaurang Liljedal som många har önskat! Vi får väl se om detta kommer gå eller inte! Vi önskar alla läsare en fin tid framöver!

**På gång i Kultur & Nöje**

Hej på er! Med anledning av pandemin får vi avvakta och se hur det blir med våra aktiviteter framöver. Vi återkommer.

Vi i Kultur & Nöje önskar er alla

GOD JUL & ETT GOTT NYTT ÅR! Kultur & Nöje / Viveca Rapp

**Poppis**

Hej alla Poppistjejer!

Hoppas ni alla haft det så bra som möjligt detta konstiga år.

Tyvärr har vi inte vågat träffas alls i år. Jag saknar er alla jättemycket! Vi håller tummarna för att vi kan komma igång igen under nästa år. Till dess vill jag önska er alla En riktigt God Jul och Gott Nytt År! / Gudrun



## På gång i Distriktet



### **Vill du lära dig att använda iPhone eller punktskrift?**

Är du intresserad av att lära dig grunderna eller mer om hur du använder din iPhone så kan jag tillsammans med SRF Skaraborg erbjuda dig sådana kurstillfällen.

Beroende på var du bor och vilka behov du har så samordnar vi er på lämpliga platser i Skaraborg. De olika kursnivåerna delar vi in i nybörjare och fortsättning.

Motsvarande kurser kan vi också genomföra i punktskrift. Myndigheten för tillgänglig media, MTM, ger varje månad ut ett roligt häfte som heter Knåp och knep. Det är skrivet på punktskrift och innehåller korsord och flera olika frågetävlingar. Till detta kan man också prenumerera på korsordsplanerna till radions Melodikryss. Lösningarna fyller man i med bokstavsbrickor i punktskrift som medföljer. Ett kul sätt för att både motivera sig till att lära sig punktskrift och att bibehålla kunskapen.

Anmäl ditt intresse för iPhonekurs eller punktskriftskurs till kansliet: Tel: 0511-34 79 70, e-post: skaraborg@srf.nu eller ring gärna till mig som kursledare, mobil: 0723-41 34 66. Jag svarar gärna på dina frågor.

Glöm inte att ange vilken nivå du vill delta på, dvs. nybörjare eller fortsättning. Det är också bra att få veta lite mer preciserat vad du kan, t.ex. helt nybörjare eller har kommit igång litegrann.

Varmt välkommen med din anmälan.  
Hälsar Anders Josby

### **Facebookgrupp**

Vill du gå med i Facebookgrupp. Vi pratar om funktionshinderfrågor och andra samhällsfrågor, psykisk ohälsa, vi byter erfarenheter med varandra, får nya vänner om så önskas. Facebookgruppen är öppen för alla! Välkomna söka medlemskap om ni vill.

Facebook sida heter "Ett samhälle för alla", och på själva sidan finns en kvällsblid på Stockholm se bild.

// Ingela Olsson administratör,  
Huvudansvarig, Gruppskapare.



### **Syncentralen**

Vi har nu aktiverat sms-påminnelse för besök till Synverksamheten. Vi kommer först att prova på några utvalda patienter innan vi släpper det till alla. Det krävs dock att patienten har godkänt att få sms-påminnelse för att det ska skickas, och sms:et kommer då klockan 10:00 två dagar innan besöket. Eftersom det krävs att patienten godkänner sms-påminnelse kommer vi att fråga både i reception och vid besök samt vid telefonkontakt om patienten är intresserad av detta. Gabriella Gesang Assistent, Syn- och Tolkverksamheten Habilitering & Hälsa, Västra Götalandsregionen

### **Synlinjen**

SRF:s kostnadsfria rådgivningstjänst som startade 2 mars 2020. Synlinjen tar emot samtal från alla som har synrelaterade frågor och all rådgivning via Synlinjen är anonym. Synlinjen har sedan starten hjälpt personer med synnedsättning, anhöriga, kommunalanställda, lärare, arbetsgivare m.m. att få svar på sina synrelaterade frågor. Det har kommit in frågor om ledsagning, rättigheter, hjälpmedelstips, Corona, arbete o.s.v.

Synlinjen presenterar Frågeblogger som finns på hemsidan ([www.synlinjen.se](http://www.synlinjen.se)). Det kommer vara frågor om ledsagning,

rättigheter, hjälpmedel, tekniktips, strategier för att söka jobb med mera. I korthet en lika spridd variation på frågor som Synlinjens rådgivare löpande besvarar via telefon och e-post.

Ett exempel i Frågeblogger: Hur svarar jag i min iPhone efter senaste uppdateringen?

\*Observera att ärendena är anonyma och eventuella demografiska data har ändrats.

Om ni har tips på en fråga som ni tycker Synlinjen ska besvara på sin blogg, tveka inte att maila eller ringa Rådgivarna:

Telefontid mån - tors 10:00 - 15:00 (lunchstängt 11:30 - 12:30).

Telefonnummer: 08-39 93 00. E-post: [synlinjen@srf.nu](mailto:synlinjen@srf.nu)

Ni får gärna hjälpa till att sprida dessa frågor och svar via era kanaler så att vi kan nå ut till fler med att Synlinjen finns och vad tjänsten erbjuder.

### **NIX telefon**

Nix telefontjänst är en kostnadsfri tjänst som spärrar obeställda samtal i marknadsförings-, försäljnings- eller insamlings syfte. Ring 077-228 00 00 och följ instruktionerna för att spärra ditt nummer. NIX-telefon gäller all telefoni och att spärra kostar inget mer än samtalskostnaden. Spärren är giltig tills vidare och går att häva när som helst.

Kom ihåg att det kan ta upp till två månader innan alla företag hunnit uppdatera sina register så att de ser att du spärrat ditt nummer.

### **Nummerupplysning 118 400:**

Du som har bestående funktionsnedsättning/ synnedsättning kan få gratis nummerupplysning. På uppdrag av Post- och telestyrelsen driver Teleinfo denna tjänst. Du har rätt till 1000 samtal per år inom Sverige. För att kunna använda tjänsten kostnadsfritt måste du anmäla ditt telefonnummer till kundservice: 020-36 46 56, telefontid vardagar kl.08-17 eller e-post: [info@118400.se](mailto:info@118400.se). Tjänsten fungerar både för fast- och mobiltelefoni.

**Hallå konsument!**

Konsumentverket har telefonservice under namnet "Hallå konsument". Tjänsten är öppet vardagar kl.09.00-15.00. Dit kan man ringa och prata om konsumentfrågor med utbildade vägledare. Telefonnumret är 0771-52 55 25. Du kan även gå in på deras hemsida [www.hallakonsument.se](http://www.hallakonsument.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 välj nr 4.**

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 – 41 43 00. 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.

**Syncentralen i Skövde:**

Trädgårdsgatan 15D, plan 1, 541 30 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.

**Fakturafrågor:** mån och tors kl.13.15 -14.15

**Dataärenden:** ons. kl.08.00-09.30

**Öppettider:** Mån – tors. kl.08.00-16.30, fre. kl.08 – 16.

**E-post:** [syncentralen.skovde.hoh@vgregion.se](mailto:syncentralen.skovde.hoh@vgregion.se)

**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 189 200 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 2020 är **7/12** och 2021 är i början av mars, juni och september, mer exakta datum kommer i nästa nummer av SKB nytt. 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 Skaraborg**

**c/o Timo Alvila**

**Gnejsvägen 6**

**542 31 MARIESTAD**

**Telefon: 0705-75 75 42**

**E-post: [kassoren@synskadadesvannersskaraborg.se](mailto:kassoren@synskadadesvannersskaraborg.se)**

PS: Synskadades vänner har **två stipendier** på vardera **15 000 kronor** för gymnasiet och eftergymnasial utbildning. Studerar du ska du kontakta Timo Alvila hos Synskadades Vänner. Stipendiet utdelas på Synskadades Vänner's 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 Johnny

Vänta kvar om du inte vet vem du vill nå, så kopplas du till första lediga.

E-post: [skaraborg@srf.nu](mailto: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 2020 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 21 dec t.o.m. 10 jan 2021 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!***





**Synskadades  
Riksförbund**

Skaraborgsgatan 34 D  
532 30 Skara