***SRF Bohusläns*** *medlemsblad*

*Nr 2:2023*

**prickad linje flerfärg**

**SRF Bohusläns styrelse 2023**

En bild som visar person, utomhus, klädsel, fotbeklädnader

Automatiskt genererad beskrivning

***Bildtext: På*** *bilden ser du den nya styrelsen efter årsmötet den 22 april på Vann Spa Hotell konferens.*

*Från vänster: Henrik Stotzer, Hillevi Kavleskog, Linda Wright, Anette Änglahjärta, Pia Andersson, Tomas Gustavsson, Maj-Britt Bräckestam, Christina Ericsson och Rolf Rodin*

ORDFÖRANDE HAR ORDET

Hej alla medlemmar. Sommaren har kanske inte varit vad vi hoppats på. I juni varmt och torrt och sedan kom regn och ostadigt väder i juli, när många har semester, men vi får hoppas på en bra höst. Vi är många som åker till Fuengirola på spanska solkusten 6-13/9 för en veckas sol och bad.

Vi är också några som åker till England 30/9-5/10 för att gå på musikal om Abba och till Liverpool för att lära oss mer om Beatles.

Den 23/9 har ni medlemmar möjlighet att komma och tycka till om vad för verksamhet ni vill att distriktet ska göra (resor, utbildning eller intressepolitik). Den möjligheten skall ni ta, och sedan i oktober är medlemsveckan där det kommer hjälpmedelsutställare på 3 olika ställen och halvårsmötet i november.

Jag vill att ni medlemmar ska vara aktiva, mycket social verksamhet görs i era lokalföreningar, ta kontakt med dom som sitter i styrelsen där och tyck till. Ni kan även ringa till distriktet och få hjälp.

Med dessa ord önskar jag er en fin höst och att vi träffas på någon aktivitet/möte framöver.

Tomas Gustavsson

DETTA HAR HÄNT

**Digital kurs på Fristad folkhögskola 22 – 25 maj**

Efter 3,5 timmars bilfärd kom Pepsi och jag fram till det underbaraste folkhögskoleområde man kan tänka sig; många röda stugor med blå fönsterluckor, ett hus för kök och matsal där vi åt frukost och lunch, logi och studiebyggnader samt välvårdade parkområden.

Efter att ha installerat oss på våra rum bjöds vi på kaffe och skorpor med smör och ost, medan vi instruerades om brandutgångar med mera. Bra att veta info varefter kursen började ledd av Henrik.

Henrik, blind från födseln, är en extremt digitalkunnig person och mycket duktig att informera och lära ut allt om smarta telefoners möjligheter. Vi var 9 deltagare inklusive Henrik, en var ledsagare till sin fru och blev vår allt-i-allo = bryggde kaffe förmiddagar och eftermiddagar, laddade diskmaskin och dukade till kaffe och middag i vårt studiekök samt plåstrade om en skada. Han var suverän.

Vi lärde oss installera och använda Siri, voiceover, hantera inställningar, be my eyes, kalendern, bankid, bankärenden, Swish, reklamblad i mitt område. Ja, vi fick lära oss en hel del vi kanske hade ett hum om och massor vi inte alls kunde innan.

Tack Henrik för ditt tålamod och all kunskap vi fick med oss hem.

Text: Ann-Lis Brattberg Jansen

**Årsmöte på Van spa Hotell konferens**

Den 22 april genomförde SRF Bohuslän sitt årsmöte där 58 personer deltog. Mötet leddes på ett smidigt och lättsamt sätt av förbundsordf. Niklas Mattsson. Vid årsmötet hälsades 3 nya ledamöter välkomna, det var Pia Andersson, Maj-Britt Bräckestam, samt Anette Änglahjärta. När det gäller de som avgick, Yngve Jakobsson och Ann-Lis Brattberg Jansen, så vill vi tacka för deras arbete som de lagt ner under åren för föreningen.

Efter de sedvanliga förhandlingarna berättade Niklas om riksförbundets arbete och sina visioner för föreningen. Niklas gav också goda råd vid ansökan om färdtjänst och annat som kan vara problematiskt för synskadade.

Mötet avslutades med trevlig musikunderhållning av Malin och Martin Skär samt Roland Brandt.

Efter valet och konstitueringen den här dagen har styrelsen följande sammansättning:

ordf. Tomas Gustavsson

v.ordf. Hillevi Kavleskog

kassör Rolf Rodin

sekr. Henrik Stotzer

v.sekr. Maj-Britt Bräckestam

ledamot Christina Ericsson

ledamot Pia Andersson

ledamot Linda Wright

ledamot Anette Änglahjärta

**Värmlandsresan**

Den 12-13 maj åkte 13 SRF- medlemmar på en resa till Värmland.

Bussen började att hämta upp vid Myggenäs för att sedan köra vidare över Orust, Uddevalla och Vänersborg.

Första stoppet var vid Hamrane bak och kaffestuga där vi serverades färskt bakat bröd med smör och riven ost (klengås). Bättre kan inte en kaffestund bli. Sedan åkte vi vidare för ett kort shoppingbesök på Klässbols linneväveri. Färden gick därefter mot samhället Edane där vi serverades lunch. Efter det bussfärd till Rottneros park, där vi träffade vår guide Inga-Lill, som guidade och syntolkade oss runt i parken. Slutligen denna dag incheckning på Selma spa där en del skulle få massage innan middagen. För övrigt fanns där också 2 bubbelpooler och 3 olika bastuar och en bassäng inne och 2 bassänger ute med lite varmare vatten. Där fanns också ett jättestort gym med maskiner.

Dag två efter utcheckning kl. 11 hade vi hyrt ett samlingsrum där vi bjudit in medlemmar från lokalföreningen i Sunne-Torsby. Från den föreningen kom det 4 personer, ordf. för föreningen hette Torleif Högberg. De berättade om sin verksamhet och att distriktslokalen ligger Kristinehamn. Där har de en 50 % kanslitjänst som även sköter utskicken till alla medlemmar i respektive lokalförening i Värmland, som vill göra någon aktivitet. Efter en jättetrevlig pratstund med Värmlänningarna åt vi lunch tillsammans för att sedan åka vidare till Munkfors. Där skulle vi träffa Ove som sjöng för oss och berättade om Fridolf Rudin och Bosse Parnevik, söner från Munkfors. Efter sångstunden gick vi vidare till en lokal som var inredd som ett museum över Fridolf Rudin. Väldigt intressant! Ove berättade också att det bara var han som drev museet och han visste inte hur det skulle bli när han inte orkade längre. Slutligen denna dag åkte vi och åt en macka och kaffe på Rasta i Grums och därefter bar det hemåt med början i Vänersborg för avsläpp.

Text:Tomas Gustavsson

**Fullt ös på Stora Holm**

Lördagen den 10 juni fick ett gäng medlemmar möjligheten att sitta bakom ratten. Vissa hade körkort för många år sedan och andra körde för första gången.

En elbil och en lite större bil fick vi köra. Till höger satt en erfaren bilskolelärare och guidade oss genom banan. Aktiviteten ordnades i samarbete med SRF Älvsborg.  
När den ena gruppen körde bil fick den andra testa att åka varvet runt i en simulator eller åka krocksläde. En fin dag med massor av skratt och glada bilförare.

Text: Camilla Svensson

**Havsfisketur**

Vid cirka 08.30 den 17 juni lade 2 fiskebåtar, med 13 förväntansfulla fiskeentusiaster, både synskadade och ledsagare, tillsammans med båtarnas personal, ut från hamnen utanför Marstrands havshotell.

Färden gick långt ut på havet och båtarna stannade till på flera ställen för att deltagarna skulle kunna pröva fiskelyckan på varierande djup.

Den medhavda matsäcken åts också upp längs vägen.

Några deltagare hade tur att få fisk på sina krokar.

Vädret var fantastiskt med varma vindar och spegelblankt vatten.

Det var en härlig båttur och flera deltagare ville ha en havsfisketur igen nästa sommar.

Text: Christina Ericsson

**Ett kanotäventyr**

Helgen den 19-20 augusti begav sig ett tappert och glatt gäng ut på ett fantastiskt kanotäventyr i Laxsjöns stundvis vågiga vatten, då vindarnas styrka varierade kraftigt. Vi utgick ifrån och övernattade på Laxsjöns Camping och Friluftsgård utanför Dals Långed i vackra Dalsland. Under lördagen paddlade vi oavbrutet i nästan sju timmar med picknickstopp i en liten vik och glassfrossa på ett glasscafé vid Långbrons Sluss. Vid den sistnämnda platsen blev vi slussade. Det var ett äventyr i sig att hitta lämpliga avstignings- och påstigningsplatser varje gång vi la till intill land och de som hade hundar i sina kanoter fick navigera lite extra varje gång jyckarna rörde sig. På lördagskvällen intog vi en välsmakande middag med lyxiga hamburgermenyer och pizzor på uteserveringen på anläggningens restaurang.  Under lördagsnatten och under de tidiga söndagstimmarna vräkte regnet ner, varav deltagarna delades upp i tre grupper. Några valde att även denna dag paddla kanot, medan några andra tog en promenad i den fina närmiljön och resten åkte till Dalslands Aktiviteter, som är ett aktivitetscenter med försäljning av närproducerade produkter, turistcenter, älgsafari, hästridning, restaurang och café med Dalslandsinriktning m.m. Den sistnämnda gruppen tittade även på Steneby kyrka och vandrade en liten sträcka av Steneby naturreservat. Förutom det nattliga regnet hade vi tur med vädret. Det var varierande molnighet och luriga vindar, men vi som var med fick ännu ett härligt minne.

Text: Anette Änglahjärta och hundarna Nita och Frasse.

KOMMANDE AKTIVITETER

**Vill du öva fallteknik?**

Falltrygghet för äldre är en del av Svenska Judoförbundets fallpreventiva program Judo4Balance. På kursen får äldre lära sig att falla på ett säkert sätt för att öka tryggheten i vardagen. Genom att träna upp styrka, balans och kroppskontroll är det lättare att hinna parera och undvika att falla, och med rätt fallteknik minskas även risken att skada sig om ett fall ändå skulle ske.

Alla är välkomna till våra kurser i falltrygghet för äldre. Det behövs inte några förkunskaper utan träningen kan anpassas efter varje individs förmåga. Många deltagare vittnar om att träningen både bidrar till ökat välmående och trygghet i vardagen men också att de har väldigt roligt tillsammans på träningarna.

Kurser i falltrygghet för äldre anordnas på flera platser i vårt distrikt. Alla våra kurser leds av licensierade judoinstruktörer som genomgått en specifik utbildning via Svenska Judoförbundet för att leda fallkurser.

Oftast är träningarna ca 45 minuter och pågår 1-2 gånger i veckan under 10-16 veckor. Det kostar ca 500:- för en kurs. Hör av dig till distriktet så förmedlar vi din närmaste klubb.

**Medlemsvecka**

Vecka 41 har hela SRF medlemsvecka.  
Under veckan erbjuder vi hjälpmedelsvisningar på tre platser, teater och start på kampanjen Anmäl brister i färdtjänsten!

**Program:**  
På alla tre platserna kan du klämma och känna på hjälpmedel från företagen Iris Hjälpmedel och Polar Print. Det finns även möjlighet att testa xband, armbandet som kommunicerar genom vibrationer.  
På flera ställen kommer även Specsavers att föreläsa. Det finns fika att köpa.  
Anmäl ditt intresse senast 2 oktober.

**Måndag 9 oktober. 15-19**  
Hjälpmedelsvisning och föreläsningar i Stenungsund  
Ti Amo, Strandvägen 8.  
16 Ögat och synen- Föreläsning med Specsavers  
18 Ögonsjukdomar- Föreläsning med Specsavers

**Tisdag 10 oktober. 14-19**  
Hjälpmedelsvisningar i Hällevadsholm  
Folkets hus, Bullarevägen 2.

**Onsdag 11 oktober. 14-19**  
Hjälpmedelsvisningar i Trollhättan  
SRF Villan, Slättbergsvägen 43

**Torsdag 12 oktober. 19-21**Let´s fall in love Musikteater. En hyllning till Cole Porter.   
Låtarna sjungs på engelska och dialogen är på svenska.  
Utifrån ett urval av Cole Porters låtar, utdrag ur brev, biografiska fakta och mängder av skvaller har GöteborgsOperans musikalartist Lars Hjertner och pianist/arrangör Per Larsson skapat en helt ny föreställning.  
I Mimers hus i Kungälv.   
Pris 300:-  
Anmälan senast 30 september.

**Kampanj  
Anmäl brister i färdtjänsten**

Vi vill ha bättre kvalité på färdtjänstresorna. För att uppmärksamma Västtrafik på bristerna vill vi att alla resor som inte följer de avtal som finns mellan Västtrafik och utförarna anmäls.

Här är några exempel på vad som står i avtalet:

Chauffören skall presentera sig med namn och att hen kör för Västtrafik.

Chauffören skall kliva ur bilen vid hämtning och lämning.

Chauffören får inte fråga dig om vägen.

Chauffören får inte prata i telefon i privata ärenden.

Alla bilar skall ha lastgaller.

Alla bilar skall ha en fungerande kortterminal.

Chauffören skall kunna förstå och göra sig förstådd på svenska.

Naturligtvis skall vi även anmäla andra felaktigheter vid resetillfället.

Kampanjen startar den 15 oktober och pågår till den 15 december.

Under perioden vill vi att du hjälper oss och anmäler alla resor som inte uppfyller kraven.

Du kan anmäla på tre olika sätt:

1. Ring vår ombudsman Camilla Svensson, telefon 073 8237075 som hjälper dig att anmäla resan.

2. Genom att fylla i ett formulär på nätet med webbadress: www.srf.nu/bohuslan/anmalbrister

3. Maila till vår mailadress som är skapad för kampanjen anbrfa@srf.nu

Har du frågor om kampanjen ring Camilla Svensson tel. 073 82370 75 eller maila Camilla Svensson på mailadress Camilla.Svensson@srf.nu

Vi behöver din hjälp med kampanjen, för att få en förbättrad färdtjänst.

Tillsammans kan vi göra skillnad!

DISTRIKTET INFORMERAR

**Glöm inte att nominera en tillgänglig plats eller en god service**

Distriktet vill uppmärksamma det som är tillgängligt och förhoppningsvis inspirera andra. Vi vill att du nominerar en tillgänglig plats och bästa service. En jury utser en årlig vinnare som uppmärksammas i tidningar och ett pris delas ut. Vem som får årets utmärkelse meddelas på halvårsmötet den 18 nov. Du kan nominera fram till den 30 oktober.

**Hjälp oss bli fler**Känner du någon med sviktande syn som skulle ha glädje av medlemskap i SRF. Tipsa SRF Bohusläns kansli och du får 2 trisslotter per ny medlem du värvar under sista kvartalet 2023. Ring 0522-37075.

|  |
| --- |
| prickad linje flerfärg  **SRF Bohuslän ny logotyp.jpg** Kapellevägen 1A, 451 44 Uddevalla Telefon: 0522-370 75 Öppettider: måndag-torsdag 8-15, fredag 8-12 E-post: kansli@srfbohuslan.se Webbplats: www.srf.nu/bohuslan Facebook: [www.facebook.com/synskadadesriksforbundbohuslan](http://www.facebook.com/synskadadesriksforbundbohuslan) |