

KRONOBERGS PERSPEKTIV

Nr 2 ÅRGÅNG 36 2023



Synskadades Riksförbund
SRF Kronoberg

KRONOBERGSPERSPEKTIV är en medlemstidning för SRF Kronoberg.

KRONOBERGSPERSPEKTIV kommer ut på svart, punktskrift, CD och e-post.

Ansvarig utgivare: Jan Karlsson

Redaktion: Jan Karlsson, Karin Soelberg,
Stefan Målberg och
Marcus Schiozzi Sörensen

Kansli: Högsbyvägen 3 B
352 74 Växjö

Telefon: 0470-292 24

Hemsida: www.srf.nu/kronoberg/

E-post: kronoberg@srf.nu

Innehåll

| | |
|---|----|
| <u>Härlig sensommarresa till sköna Öland 2023!</u> | 4 |
| <u>En dag i upplysningens ljus.</u> | 5 |
| <u>Synskadades vecka</u> | 7 |
| <u>Representantskapets höstmöte 2023</u> | 8 |
| <u>Ett kul och överraskande trendbrott</u> | 9 |
| <u>Vinnare i tävlingen i Kronobergsperspektiv nr 1 2023!</u> | 10 |
| <u>Från lokalföreningarna!</u> | 10 |
| <u>Hej alla medlemmar i SRF Kronoberg!</u> | 10 |
| <u>Hälsning från SRF Tingsryd</u> | 12 |
| <u>Inspiratörerna bjuder in till månadsträffar</u> | 14 |
| <u>Inbjudan till funktionärsutbildning</u> | 15 |
| <u>Inbjudningar syntolkad sport</u> | 15 |
| <u>Syntolkad teater i vår!</u> | 16 |
| <u>Representantskapets årsmöte den 20 april</u> | 18 |
| <u>Digitalt ID- kort i mobilen</u> | 18 |
| <u>Diagnosen läkarna glömde</u> | 19 |
| <u>Information om Stiftelsen Gunilla Geddas donationsfond</u> | 20 |
| <u>Voicevista – En navigeringsapp för Iphone</u> | 20 |
| <u>Sportscom - Direktsända matchreferat i mobilen</u> | 21 |
| <u>Ta chansen att lära dig punktskrift!</u> | 22 |
| <u>Smått & Gott!</u> | 22 |
| <u>Boktips!</u> | 22 |
| <u>Baka en sockerkaka till jul!</u> | 23 |
| <u>Tävling!</u> | 24 |
| <u>Julstängt på kansliet!</u> | 25 |

Härlig sensommarresa till sköna Öland 2023!

Nu mitt i kalla vintern inleds tidningen med denna härliga reseberättelse från en av deltagarna på SRF Kronobergs resa till Öland i somras.

15/8.

På morgonen träffas 14 förväntansfulla personer i Räppe. Vi hoppar in i 2 minibussar och åker till Kalmar slott där 4 personer till ansluter. Där blir vi först bjudna på slottslunch och sedan en guidad tur i slottet. Vi fortsätter till Kastlösa och Allégården där vi inkvarterar oss i våra rum.



Kalmar Slott

På kvällen avnjuter vi en middag på Allégårdens restaurang och efter den en kort presentation av oss som följs av ett Ölandsquiz. Mätta, trötta och efter mycket skratt går vi till sängs och sover gott.

16/8.

Efter frukost i restaurangen blir det avresa till Eketorps Borg där vi får en bra guidning om hur det är att leva på stenåldern.

Därefter styrde vi kosan till Mörbylånga för att äta lunch. Tillbaka till Allégården för vila, promenad eller ett dopp i poolen. Framåt kvällen åkte vi till Färjestaden och flanerade i hamnområdet och åt middag på hotell Skansen. Vi avslutade kvällen utomhus med prat och skratt.



Eketorps borg med de två guiderna i tidsenlig klädsel.

17/8.

Efter frukost och utcheckning inleds hemresan med en tur till Thuragårdens handelsträdgård och lunch i kroppkakans tecken. Efter det reste vi vidare till Stenladan i Algutsrum där vi shoppade loss på grönsaker, ost, lax, kryddor och all möjligt. Efter broresan tog vi ett stopp för att äta glass och säga hejdå till dom som skulle vidare därifrån. Vi andra var hemma vid 18-tiden och nöjda och glada vinkade vi av varandra.

Allt var superfint ordnat och förbokat till oss, med boende, restauranger och utflyktsmål. Våra suveräna reseledare Mari-Anne Karlsson och Maria Sjötång hade tänkt på allt som vi behövde! Framkomlighet, ekonomisk möjlighet att delta och massor av omsorg och stöd. Stort tack till er från oss alla!

Liselotte Svensson



Ölandsresan 15 - 17 augusti 2023



En dag i upplysningens ljus.

Tisdagen den 10/10 2023 anordnades ögats dag i Älmhults Folkets Hus. Dagen började med en trevlig morgonfika med samtliga deltagare, vilka utgjordes av SRF-medlemmar från hela länet. Efter en stunds allmänt samtalande och givande gemenskap var det dags för dagens första föreläsning.



Älmhults Folkets Hus

Tillgänglighet, synfel och synhjälpmedel.

Den första person att få komma till tals var Elizabeth Peltola, som sitter i Kronobergs nuvarande regionstyrelse. Hon berättade om styrelsens nuvarande arbete, samt planer för kommande år, tex hur de arbetar för tillgänglighet i Älmhult med omnejd. Hon uttryckte även sin positivism och tacksamhet för att ha blivit inbjuden, därför att hon då kunde vidarebefordra våra åsikter och synpunkter, för att så långt som möjligt kunna bemöta dem. Efter denna intressanta och upplysande föreläsning (inklusive en liten bensträckare) hade åhörarna fått lite ny energi, och då var det tid att välkomna den f.d. ögonläkaren Ingvar Axelsson, han förklarade ögats uppbyggnad samt hur olika sjukdomar påverkar ögonen. I samband med detta berättade även optikerparet Crister och Marie Citron från synföretaget Specsavers som sina butiker i Växjö, och om vilken typ av glasögon och kontaktlinser som kan underlätta vid olika typer av synfel.



Elizabeth Peltola



Marie och Krister från Specsavers föreläser

Hälsan – det viktigaste vi har?

Efter en utsökt lunch, där deltagarna fick pröva på att röra sig med s.k. fingerad optik (dvs glasögon som simulerar flera olika typer av synnedsättningar) var det så tid för dagens sista föreläsning tillsammans med Jenny Folkesson, folkhälsosamordnare på region Kronoberg. Hon förklarade begreppet folkhälsa och beskrev även närmare vilka faktorer som kan påverka människors hälsa, både fysiskt och psykiskt, ett exempel på detta är att under pandemin fick man inte träffa folk i samma utsträckning som innan,



Jenny Folkesson föreläser

vi satt bara hemma, detta gjorde att många människor kände en stor ensamhet och därigenom fick ett sämre psykiskt mående. Hon gav även några allmänna tips och råd för en god hälsa.

Hopp om framtiden

För att sammanfatta denna heldagsaktivitet kan man säga att det var intensivt, lärorikt och det fanns ett stort gemensamt intresse, med de 40 närvarande deltagarna var detta den mest välbesökta aktivitet sedan Coronapandemin, det tycker jag verkligen ger hopp inför framtiden!

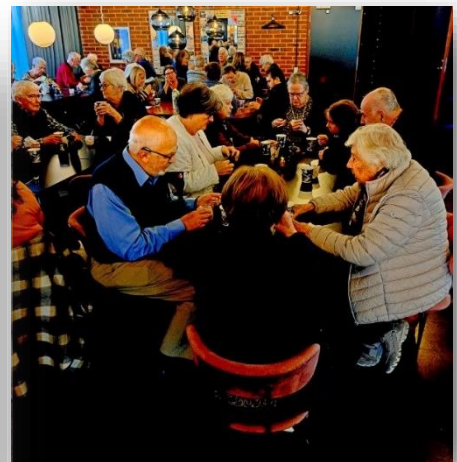
Karin Soelberg



Test av glasögon med fingerad optik



Information om olika synskador



En del av deltagarna på Ögats Dag.

Synskadades vecka

Även i år uppmärksammades Synskadades Vecka i Kronobergs län. I år var det även nationellt fokus på veckan då SRF Riks valt att förlägga en riksomfattande s k Medlemsvecka just då.

Den första aktiviteten nämnda vecka var Ögats Dag den 10 oktober. Om denna aktivitet kan du läsa i en separat artikel i detta nummer av Kronobergs-Perspektiv.

Den 11 oktober var det dags för nästa aktivitet. Då fick ett antal tjänstepersoner från Växjö kommuns samhällsbyggnadsförvaltning gå en s k tillgänglighetspromenad i centrala Växjö tillsammans med ett antal SRF-funktionärer. De fick uppleva Växjö centrum med fingerad optik och vita käppar. Förutom kommunföreträdarna deltog även representanter för arrangörsbolaget Växjö & Co samt intresseföreningen Växjö Citysamverkan. En mycket lyckad aktivitet.

Den 12 oktober hade vi bjudit in hr-strategen från region Kronoberg, Anna Hartelius-Nilsson. Hon berättade om sitt mycket spännande uppdrag, att anställa fler personer med funktionsnedsättning i region Kronobergs verksamheter. Det har gått mycket bra så här långt. Elva tillskapade tjänster på nio månader. Det låter som ett tempo som inte bör kunna hålla i sig. Men en fantastisk framgång.

Den 14 oktober blev det en lite tidig Vita Käppens Dag-aktivitet. Ett antal SRF:are och US:are gjorde en mycket heltäckande inventering av hela 57 affärer och andra verksamheter i centrala Växjö. En dokumentation av denna inventering går att beställa från SRF Kronoberg.

Även en av distriktets lokalföreningar anordnade en egen aktivitet under Synskadades Vecka. Det var SRF Tingsryd, som hade en informationsdag i centrala Tingsryd den 9 oktober.

Jan Karlsson

Representantskapets höstmöte 2023

Lördagen den 11 november hölls höstens representantskapsmöte i SRF Kronoberg. Ett möte med stort deltagande och till stora delar engagerade ombud.

Denna lördagseftermiddag höll vi till i 4Krogar i Växjö.

Verksamhetsplan och budget för 2024 antogs. Valberedningen utökades med ytterligare en ledamot. Det var Birgitta Wahlberg från SRF Tingsryd som blev invald.



Ett uttalande gällande den emellanåt
bristande kvaliteten i hemtjänsten
antogs. Detta ställdes till länets
kommuner.

Mötesordförande var Henrietta Serrate
(S), minoritetens regionråd i Region
Kronoberg.

Janne Karlsson



*En del av deltagarna på
höstmötet.*

Ett kul och överraskande trendbrott

I mer än 30 år har SRF Kronoberg varit Sverigeledande när det gäller att
arrangera syntolkning vid publikevenemang.

I flera år har det varit en nedåtgående trend gällande deltagarantalet.
Den största minskningen skedde under tiden 2015 - 2019. Framför allt
var det nästan omöjligt att få ihop personer till teaterevenemang och
liknande under några år.

Vid pandemins utbrott, senvintern 2020 blev det ett stopp för all
syntolkningsverksamhet för en ganska lång tid. Även efter denna paus
har det sett klent ut.

Men under 2023 har det skett något mycket positivt. Det är fortfarande
lite tunnsått på de syntolkade idrottsevenemangen men när det gäller
syntolkad kultur, dvs teater, revyer, musikaler, farsor mm ser det
fantastiskt mycket bättre ut. Deltagarsiffrorna ökar hela tiden och plötsligt
ser det bättre ut än på decennier.

På föreställningen "Skrot, hopp och kärlek" med Falkenbergsrevyn i
Växjö Konserthus den 2 december kom hela 10 personer från SRF
Kronoberg för att se den syntolkade föreställningen.

Detta känns mycket roligt. Vi tackar också syntolkningsgruppen, Stefan
och Björn som ser till att SRF:arna i länet får ett bra syntolkningsutbud.

Jan Karlsson

Vinnare i tävlingen i Kronobergsperspektiv nr 1 2023!

Vi fick in ett rekordstort antal rätta svar på tävlingen i sommarnumret. Vi sökte ett ord. Detta ord fick man fram genom att ta första bokstaven i sex ledtrådar. Det rätta svaret var STRAND.

Det visste bl a Britt-Marie Engström i Växjö, som vann ett fantastiskt pris. Britt-Marie vann ett unikt exemplar av SRF Kronobergs hundraårsskål. Hon önskade en grön skål. Denna mottog hon under högtidliga former vid höstrepet på 4Krogar i Växjö i november.

Vi säger grattis, grattis till Britt-Marie och alla andra som kunde det rätta svaret. Nu hoppas vi på minst lika många inkomna svar på det här numrets tävling, som kommer lite längre fram i denna juliga tidning.



Britt-Marie tar emot pris och håller tacktal

Från lokalföreningarna!

Hej alla medlemmar i SRF Kronoberg!

Här kommer lite information om vad vi gör i Ljungbyföreningen på våra medlemsmöten.

Den 23 maj var Socialtjänstlotsarna inbjudna till vårt medlemsmöte.

De berättade att de tjänsterna är rätt nya i Socialförvaltningen, Ljungby kommun och de har en viktig uppgift som har blivit mycket eftertraktad. Om man behöver hjälp med att hitta rätt bland myndigheter eller någon att prata med så hjälper de till. De svarar alltid i telefonen, man kan ringa mellan 08.00 – 16.30 måndag – torsdag. På fredagar är det till 16.00.

Inget man pratar med socialtjänstlotsarna om journalförs och man kan vara anonym om man vill. De ger stödsamtal om du tex. vårdar en anhörig. Funktionen är till för alla i Ljungby kommun som är över 18 år.

De kan även göra hembesök om man vill det. Behöver man prata med en biståndshandläggare så hjälper de till med det.

13 juni hade vi sommarfest i Paviljongen på Koloniområdet som blev mycket uppskattat. Det serverades kall kassler och fläskfilé med potatissallad, kaffe och kaka. Micke Axelsson underhöll med gitarrspel och sång.

Den 21 september var vi på besök på Minivärlden. Minivärlden i Ljungby har blivit känd både i Sverige och utomlands. Den har byggts upp av den ideella föreningen Ljungby



SRF Ljungby besöker minivärlden

Järnvägsförening

Tågcentralen. Det började med att de renoverade doktor Shultzes modelljärnväg och sedan har det bara blivit mer och mer. Men det är inte bara modelljärnvägar med tåg som finns på Minivärlden utan där finns Lego Fantasy, modellbilar, bensinmackor, tennsoldater, dockskåp, trollskogen och mycket mer och nästan allt är i mini. De har byggt upp stationssamhälle som fanns utmed järnvägen förr. Man kan också sätta sig på biografen Saga och titta på filmer från Bolmenbanan och Skåne-Smålands järnväg.

Den 24 oktober var det åter dags för medlemsmöte, denna gång på Ljungsätra. Det blev en kväll med Ljungbys egne konstnär Sven Ljungberg. Det var Sölve Rydell som berättade om Sven från de intervjuer han gjorde med honom. Sven dog 28 juli 2004 så att höra Svens röst kändes



Sven Ljungbergs målning av sitt hem på Kungsgatan i Ljungby

speciellt. Sven var inte bara konstnär utan han skrev även 21 böcker under sin levnad. Sven var en person som ofta använde

svordomar och när Sölve frågade

honom vem som lärt honom

svära så svarade Sven, det har jag lärt mig själv. Varje år var Sven i sitt hus i Italien och dit körde han bil. Att du inte flyger istället sa Sölve till honom. Nej för fasen då känner en inte att man rest, svarade Sven. Vid Lagaån, inte långt från Svens hem står Ågubben, den har Sven gjort. Där står han med en stor gädda och en lång ål i famnen. I Ljungby skrämde man barn förr i tiden för Ågubben, på andra ställen var det brunngubben vilket var ett sätt att hålla barnen borta från vattnet. Efter Sølves film och berättarunderhållning var det dags för ostkaka, sylt och grädde samt

lotteridragning. I det nya programbladet som delades ut kunde man läsa att nästa medlemsmöte är på K.G. Valdemars i Södra Ljunga där det blir novemberbuffé den 14 november.

Agneta Json Granemalm, Birgitta Nilsson.

Hälsning från SRF Tingsryd.

Under Synskadades vecka i oktober ville vi vistas på orten och visa vår förening. Vi hade ett bord på biblioteket med informationsblad. Vi gick i samhället och delade ut pennor och reflexer. Bra respons från invånarna vi träffade.



Medlemmarna hälsas välkomna av ordförande Berth Winsth



Sölve Rydell

Söndagen den 26/11 träffades vi till en julfest. Vi minglade med glögg och pepparkakor.

Åt en härlig jullandgång med svagdricka och julmust.

Lars Erik Tobiasson berättade om människor han skrivit om i sin hembygdsbok. Uppskattat hos våra medlemmar, de äldsta kom ihåg personerna som nämndes.

Efter kaffet med ris á la Malta, kaka och julgodis bjöds det på sång av Gunilla och Karin.

Kristina Magnusson Rieloff



Inspiratörerna bjuder in till månadsträffar

Distriktets inspiratörer Marie-Anne Karlsson och Cia Grönborg tänker att anordna ett antal träffar under vårterminen 2024. Träffarna äger rum på Högsbyvägen 3B i Växjö.

De första tre månadsträffarna är planerade enligt följande:

Torsdagen 25 januari, kl. 14.00 - 18.00

Hjälpmiddelsvisning med Polar Print. Medarbetare från företaget visar bl. a upp den nya succéprodukten Go Box Plus (som läser upp texten från samtliga TV - kanaler) samt ett antal ytterligare hjälpmedel för personer med nedsatt syn.

Tisdag den 20 februari, kl. 14 - 16.

Någon från Polisen informerar om hur man kan skydda sig från olika former av intrång och bedrägerier.

Tisdagen den 21 mars kl. 18 - 20.

En representant från Överförmyndarnämnden Östra Kronoberg berättar om olika insatser som man handlägger, t. ex god man, förvaltare m. m.

Samtliga dessa aktiviteter är gratis. Distriktet ersätter den del av dina resekostnader som överstiger 90 kr.

Med största sannolikhet återkommer våra inspiratörer med aktiviteter för perioden april t o m juni.

Anmäler dig till ovanstående aktiviteter gör du senast en vecka innan aktivitetens hållande på telefon 0470 – 292 24. Det går även bra att maila in din anmälan till kronoberg@srf.nu

Vid frågor gällande månadsträffarna kontakta Marie-Anne Karlsson tel. 070 – 664 72 66 eller Cia Grönborg tel. 070 – 550 86 05.

Välkomna!

Inbjudan till funktionärsutbildning

Den 23 - 25 februari 2024 genomförs första utbildningstillfället för SRF:Riks funktionärsutbildning som då riktar sig till Region Syds medlemmar. Utbildningen kommer äga rum på hotell Rådmanen i Alvesta för distrikten i region syd.

För vem?

Utbildningen riktar sig till medlemmar som är nya i sitt förtroendeuppdrag eller inte tidigare gått en funktionärsutbildning. Även medlemmar som är tilltänkta och intresserade av att engagera sig är välkomna.

Vad ingår i funktionärsutbildningen?

I varje utbildningspaket ingår en tredagars fysisk träff samt två digitala träffar.

Ämnen som kommer ingå i utbildningen är:

- Grundläggande kunskap om vår organisation
- SRF:s historia, nutid och framtid
- Vad påverkar våra frågor och hur kan vi påverka andra
- Verksamhetsplanering och uppföljning

Deltagarna kommer även få en introduktion inom digitala mötesverktyg som Microsoft Teams och sätt att föra anteckningar när man har en synnedsättning.

Välkommen med din intresseanmälan till SRF Kronobergs kansli på tel 0470-292 24 eller e-post kronoberg@srf.nu senast den 15 januari.

Inbjudningar syntolkad sport

Året börjar närma sig sitt slut och vi blickar redan framåt för nästa års syntolkningar. Det som vi planerar i början av nästa år är följande.

- Ishockey Växjö Lakers – Leksands IF 13/1 kl. 18.00 Vida arena
Sista anmälningdag 29 december

- Handboll Amo - Sävehof 7/2 kl. 19.11 januari00 "Grytan" Alstermo
- Innebandy Växjö Vipers- Kalmarsund 24/2 kl12 februari. 15.00 Fortnox arena

Vill du ha mer information kan du kontakta Stefan Målberg på telefon 070-736 76 67 eller på e-post stibbe@live.com.

För anmälan som är bindande kontakta kansliet på telefon 0470-292 24 eller på e-post kronoberg@srf.nu.

Vi ses i publikhavet

Syntolkningsgruppen

Syntolkad teater i vår!

Till våren kommer vi att syntolka två föreställningar från Riksteatern.

Ellen Babić

Datum: 2024-03-26

Tid: Kl. 19:00 - ca 21:00. (Samling i foajén kl 18. då vi får träffa skådespelarna innan föreställningen).

Plats: Växjö teater

Pris: 240 kr.

Sista anmälningsdag 27 februari

Psykologisk dramakomedi om maktspel.

Lärarinnan Astrid lever med sin f. d elev Klara. Ikväll har rektorn på skolan bjudit in sig själv för att prata om ett besvärande ämne. Det har kommit in allvarsamma klagomål på Astrid från föräldrarna till en av hennes elever, 16-åriga Ellen Babić. Rektorn säger att han vill skydda henne, men går han att lita på? Ett intrikat psykologiskt spel tar fart. Och nu börjar även Klara minnas detaljer från tiden som Astrids elev.

För nyskrivet manus och regi står Marius von Mayenburg, senast aktuell i Sverige på Riksteatern med storsuccén *Ex*. Hans pjäser har översatts till mer än 30 språk och bland titlarna märks *Den fule*, *Martyren*, *Perplex* och *Stenen*.

Candide - den bästa av världar

Datum: 2024-04-23

Tid: Kl. 19:00 - ca 21:30 Inkl. 20 min. paus. (Samling i foajén kl 18. då vi får träffa skådespelarna innan föreställningen).

Plats: Växjö teater

Pris: 240 kr.

Sista anmälningdag 2 april.

En dramatisering och modernisering av Voltaires Candide.

Efter en olycklig kärlekshistoria beger sig Candide ut på sin resa och får uppleva naturkatastrofer, olycka, förföljelse, sjukdom, svält och tortyr, men han överlever och gifter sig till slut med kvinnan han älskar. Hans slutsats är att vi ska ta hand om det vi har, vår trädgård.

Candide - den bästa av världar är en klassisk roadmovie, en läroresa, ett sökande efter meningen med livet, universum och allting. Mot bakgrund av samtidens klimatförändringar och miljöförstörelse, pandemi, krig och med det demokratiska samhället i fara, beger sig vår Candide ut på en rymdresa, kanske måste mänskligheten emigrera till en annan av solsystemets eller galaxens planeter? Eller kanske är vår blå planet den bästa av världar - om vi tar hand om vår trädgård?

Anmäl dig till SRF Kronobergs kansli på tel. 0470 -292 24 eller via e-post till kronoberg@srf.nu.

För mer information kontakta Stefan Målberg i syntolkningsgruppen tel. 070-736 76 67, e-post stibbe@live.com.

Betalning görs på följande sätt: BG 5965 - 0846 eller Swish till nr 123 252 3504, kom ihåg att märka betalningen med ditt namn. Du kan även betala kontakt vid aktiviteten men då måste du ha jämna pengar.

OBS! Anmälan är bindande efter sista anmälningdag!



Representantskapets årsmöte den 20 april

Alla medlemmar utöver de som är ombud eller sitter i distriktsstyrelsen är även de hjärtligt välkomna att anmäla sig till årsmötet. Mötet kommer att äga rum i Räppe den 20 april.

Anmälan görs **senast den 3 april** på telefon 0470-292 24 eller via e-post kronoberg@srf.nu.

Kom och var med att påverka SRF Kronobergs framtid!

Styrelsen



Digitalt ID- kort i mobilen

Visste du att man nu också kan använda sitt ID-kort digitalt via Bank ID-appen? Det kan ju vara smidigt då man oftast har mobilen med sig och så slipper man hela tiden tänka på att man alltid måste ta med sig ID kortet. Så här gör du för att få ditt ID kort digitalt i Bank ID- appen.

1. Öppna Bank-ID appen och klicka på nya fliken "id-kort" längst ner på skärmen. Därefter väljer du "Aktivera ID-kort" och identifierar dig med Bank-ID för att komma vidare.
2. Ta fram ditt giltiga svenska pass eller nationella ID-kort. Du väljer i appen vilken id-handling du använder dig av. ID-handlingen ska fotograferas så att uppgifterna syns tydligt i bild.
3. Skanna av id-handlingen med din telefon.
4. Nu är ditt digitala id-kort klart att användas. Du kan se handlingen genom att välja "visa ID-kort" och signera med ditt Bankid.

Stefan Målberg

Diagnosen läkarna glömde

Hur är det att leva med ett medicinskt mysterium? Hur är det att i blindo famla sig fram hos olika läkare? Hur känns det att gå till läkare efter läkare och bara få höra att allting ser bra ut trots att varenda cell i kroppen skriker motsatsen?

Jag har haft problem med synen så länge jag kan minnas, men i stället för att ordentligt utforska min synproblematik, var det lättare för läkarna att ge mig diagnosen ADHD och sen bara skylla på koncentrationssvårigheter. Jag visste ju inte att jag såg dåligt för jag har ju inte haft någon annan att jämföra mig med.

Begreppet "man får vad man betalar för" stämmer tyvärr alltför bra in i detta sammanhang. Vi säger hela tiden hur glada vi ska vara som bor i Sverige med gratis sjukvård, men det är gratis till ett pris - brist på resurser i det som inte syns.

När jag var tolv år hamnade jag på en fantastisk skola med lärare och pedagoger som såg mig som person och inte en diagnos på ett papper. Något som jag önskade att även vården kunde göra. Se och lyssna på problemet i stället för att hela tiden jaga diagnoser, för utan diagnoser = ingen hjälp.

Det skulle ha tagit många år för mig att träffa andra likasinnade. Det var när jag började på Funkibator och träffade personer som hade samma problem som mig som jag själv började sätta ett namn på min diagnos: CVI. Därigenom har jag kunnat få mycket hjälp hemma. Jag har till exempel märkt upp lampknappen med svart tejp för kontrast. Men det absolut viktigaste för mig har varit att bli lyssnad och trodd på. Fått bekräftelse av andra som har suttit samma situation som mig. Jag har fortfarande inte officiellt fått diagnosen CVI och kommer kanske inte att få det men tack vare att jag hittar likasinnade så har jag kunnat få hjälp ändå.

Marcus Schiozzi Sörensen

Information om Stiftelsen Gunilla Geddas donationsfond

Stiftelsen Gunilla Geddas donationsfond ,
(Org.nr.899501-7886) välkomnar synskadade personer boende i
Kronobergs län, att söka bidrag från denna stiftelse.

Bidrag delas ut till personer med en begränsad ekonomisk situation.
Styrelsen gör en bedömning av ansökningarna.

Ändamålet för stiftelsen är att ge bidrag. Till boende och annat som
förhöjer livskvaliteten i vardagen. Till rekreation och fritidsaktiviteter.
Kontakta stiftelsen genom ordf. Monica Karlsson e-post
emika@telia.com.

Det går bra att kontakta kurator Elisabeth Hallenbrant synhabiliteringen
Region Kronoberg, 0470-58 78 33. För frågor och hjälp med ansökan.
Information finns också hos IOKC och på länstyrelsens stiftelsesida.

Med vänlig hälsning Monica Karlsson

Voicevista – En navigeringsapp för Iphone

Tidigare i år togs Microsofts populära navigeringsapp Soundscape ur
bruk. Licensen släpptes då fri och nu har den populära appen
återuppstått med namnet Voicevista via ett annat företag och den har
enligt uppgift blivit ännu bättre! Jag har själv inte använt den ännu, men
man blir ju onekligen nyfiken. Kort kan man beskriva den som en
navigeringsapp för främst personer med synnedsättning.

Voicevista bygger på 3D ljud. Om man har appen igång och ett par
hörlurar på sig så kan man tex om man går på stan få reda på vilka
affärer som man går förbi. Passerar man apoteket på höger sida får man
information om det i höger hörlur. Går man förbi HM på vänster sida så
kommer informationen i vänster hörlur. Man får också reda på vilka gator
man passerar och i vilken riktning de går. Även information om
övergångsställen, Trappor, offentliga toaletter och vad hissarna finns i ett
köpcentrum är också annan information som kan vara värdefull. Man kan
också söka efter ett ställe dit man vill ta sig och få en vägbeskrivning dit.

Voicevista gör att det blir lättare att ta sig fram i okända miljöer och man behöver aldrig mer gå vilse. Appen är gratis men den finns bara till Iphone än så länge och kan laddas ner på AppStore.

Stefan Målberg

Sportscom - Direktsända matchreferat i mobilen

Under hösten lanserades en ny tjänst för den sportintresserade. Som jag skrev i förra tidningen så har ju Sveriges Radio i stort sett upphört med direktsända referat från olika sporter och serier med få undantag. Nu är det äntligen ett företag som har kommit på att det finns ett behov av att sända direktsända matcher i mobilen. Det kan tex passa för lastbilschaufförer, de som jobbar skift och för oss med synnedsättning. Helt enkelt för de som inte har möjlighet att se en match, men ändå har möjlighet att lyssna på den. Företaget heter Sportscom och appen finns att ladda ner på Appstore och Google play.

För närvarande kan man lyssna på samtliga matcher i Svenska hockeyligan och fotbollens högsta liga i England Premier League. Till våren kommer man också kunna avnjuta matcherna i fotbollsallsvenskan. Det är proffsiga och mycket erfarna reportrar som refererar matcherna.

Priset för denna tjänst är 69 K/mån eller 499 kr/år.

De första 2 veckorna är gratis

Tyvärr är inte appen fullt tillgänglig för voice over användare ännu. Man kan behöva ha hjälp av någon som ser för att registrera ett konto. Har man väl kommit över den tröskeln så fungerar det hjälpligt, tycker jag. Det finns dock mycket förbättringspotential. Har man tex startat en match och vill byta till en annan så måste man stänga ner appen och öppna den igen. Förhoppningsvis kommer det nya uppdateringar snart. Det är ändå fantastiskt att det har öppnat sig nya möjligheter för oss sportälskare.

Stefan Målberg

Ta chansen att lära dig punktskrift!

För gemenskap, underhållning eller som ett nyttigt verktyg i vardagen. Det finns många anledningar att lära sig punktskrift.

En liten stunds övning om dagen kan ge dig goda kunskaper bara efter ett halvår. Nu är det snart dags igen för att anmäla sig till SRF:s populära nybörjarkurser för personer med synnedsättning.

Platsen är Almåsa havshotell utanför Stockholm. Kursen startar på måndag vid lunch och avslutas på torsdag efter lunch, följande fem tillfällen gäller för 2024:

5 - 8 februari

18 - 21 mars

13 - 16 maj

9 - 12 september

11 - 14 november

Möjlighet finns att läsa kursen vid flera tillfällen. SRF står för kostnaden för resor till och från kursen samt kost och logi. Du betalar själv en deltagaravgift på 800 kronor för fyra dagar.

För frågor och anmälan, kontakta Lena Nisula Wester på Synskadades Riksförbund. Telefon: 08-39 91 70 eller mejla: punktskrift@srf.nu

Gör din intresseanmälan så fort du kan, kurserna fylls på direkt när det finns en ledig plats,

välkommen!

Smått & Gott!

Boktips!

Monica Fredriksson "Försök förstå" är en roman med allt vad det innebär av oväntade händelser och en oväntad upplösning. Monica är synskadad och varit aktiv i SRF Västmanland. Genom romanens huvudperson, Johanna, förmedlar hon sina erfarenheter som gravt synskadad. Som gravt synskadad läsare känner man igen sig men hon väcker också

några nya tankar. I boken skildrar hon Johannas vardag i form av arbete, fritid och relationer. En bok värd att läsa t ex i under de kommande storhelgerna.

Tommy Andersson

Baka en sockerkaka till jul!

Det här är ett sånt där bra grundrecept som kan vara bra att ha hemma, speciellt nu till jul. Smaksätt och fyll med vad du vill, låt fantasin flöda!

Kardemumma, kanel, lakrits, citron, apelsin, saffran, äpplen, blåbär, choklad.....

Ingredienser, 12 bitar

2 st ägg
2 dl strösocker
3 dl vetemjöl
1,5 tsk bakpulver
0,5 tsk salt
0,5 tsk vaniljsocker
2 dl smält smör
1 dl mjölk

Gör så här

1. Sätt ugnen på 175 grader. Smörj och bröa sockerkaksformen.
2. Vispa ägg och strösocker vitt och pösigt
3. Smält smöret och häll i mjölken, så att allt blir ljummet. Häll mjölkblandningen i sockerblandningen och rör om.
4. Blanda samman mjöl, bakpulver, salt och vaniljsocker. Vänd ner mjölkblandningen i smeten och häll den i formen. Smaksätt eller fyll den med vad du vill.
5. Grädda din sockerkaka i 175 graders ugn i 28 - 30 minuter. Känn med en sticka om den är klar. Är stickan helt torr är sockerkakan klar.

Marie-Anne Karlsson

Tävling!

Här kommer denna tidnings höjdpunkt. En tävling med ett fantastiskt förstapris!!!

Nedan finns en dikt som går i julens tecken. Det gäller att hitta ett faktafel som döljer sig någonstans i dikten.

***Nu går det än en gång mot jul.
Och många tycker det är kul.***

***Nu bakas det och läggs in sill.
Och slås in julklappar därtill.***

***Och flera stycken utav oss,
Ser fram mot glögg och tomtebloss.***

***Med ljusstakar och julgardin.
Och lutfisken så grön och fin.***

***Så hoppas vi att alla får,
En härlig jul, även i år.***

När du möjligen listat ut vad felet är så svarar du till SRF Kronoberg. Detta gör du senast tisdagen den 6 februari 2024. Vi drar sedan en vinnare bland de rätta inkomna svaren. Denna lyckliga person får välja vinst. Vinstalternativen är tio trisslotter eller gratis deltagande på en syntolkad aktivitet under 2024.

Ditt svar kan du skicka in på något av följande sätt:

Skriv till:

SRF Kronoberg
c/o Idé- & Kunskaps Centrum
Högsbyvägen 3B
352 74 Växjö

E-post till: kronoberg@srf.nu (Skriv "Tävling" i ärenderutan)

Ring till: SRF Kronoberg, tel 0470-292 24 (Tala in på telesvaret om ingen svarar)

SMS:a till: 073 – 663 80 78

Glöm inte att lämna ditt namn när du svarar på tävlingen.

Lycka till!

Julstängt på kansliet!

I år kommer kansliet att ha julstängt mellan den 19 december och den 8 januari men telefonsvarare och e-post kollas av kontinuerligt.

Vid brådskande ärenden kontakta ordförande Angelika på tel:
072-317 25 48

God Jul

&

Gott Nytt År

Önskar

SRF Kronoberg!