



# Annonsera i Perspektiv – nå en aktiv målgrupp!

SRF Perspektiv är en tidning för personer med intresse i synskadefrågor och för medlemmarna i Synskadades Riksförbund. Medlemmarna, runt 11 500, finns i hela landet. Många är äldre, men är ofta aktiva och engagerade personer. Perspektiv har en stark ställning hos läsarna. De uppskattar tidningens artiklar som berör deras liv som synskadade. Artiklarna tar bland annat upp samhällsfrågor, nya hjälpmedel, hälsa, resor, kultur och porträtt av enskilda synskadade.

Läsarna kan välja att läsa Perspektiv som vanlig tryckt tidning, ljudtidning, i punktskrift, som wordfil, poddversion eller som e-tidning. Upplagan är cirka 10 000 exemplar. Formatet på den tryckta tidningen är 235 x 305 millimeter.

Genom att annonsera i tidningen Perspektiv når du en målgrupp där många är aktiva men sällan nås av mediebruset. Din annons läses in för ljudmediet och anpassas för punktskrift.

## ANNONSPRISER OCH MÅTT

Storlek	Mått (mm)	Pris (Skr)
1/1-sida	205 x 263 (utf 235 x 305+ 5 mm)	17 500
1/1-sida baksida	205 x 246 mm (utf 235 x 270 mm + 5 mm utfall nedåt och åt sidorna)	17 500
1/2-sida, liggande	205 x 130	11 000
1/2-sida, stående	100 x 263	11 000
1/4-sida, stående	100 x 130	6 500
1/6-sida, stående	63 x 130	4 000
1/8-sida, liggande	100 x 62	3 500

Priserna ovan inkluderar 4-färg och tryckfärdigt pdf-original. För andra mått, var vänlig kontakta oss. Begärd placering: + 10 % på priset. För bilaga, begär offert. Moms tillkommer inte då Perspektiv är momsbefriad. Vid utfallande annons + 5 mm. Se exempel på annonsstorlek på följande sidor.

## UTGIVNINGSPLAN 2026

Nr	Bokn-stopp	Annonslämn.	Utgivn.
1	19 jan	1 feb	13 mar
2	13 apr	23 apr	12 jun
3	20 apr	3 maj	17 aug
4	19 aug	1 sept	16 okt
5	19 okt	29 okt	15 dec

## MATERIALSPECIFIKATION

Den tryckfärdiga PDF:en ska vara i 300 dpi och i tryckkvalitet. Använd ICC-profil Fogra 52/PSOUncoated\_v3. I annat fall Adobe RGB.

## ANNONSBOKNING

Monica Walldén, monica.wallden@srf.nu, tel 08-39 90 12  
Materialadress: perspektiv@srf.nu

## Så fixar du en god hemberedskap

Många personer med funktionsnedsättning känner oro för den egna säkerheten om det skulle ske en samhällskris, enligt rapporten *Krisberedskap för alla*, vilket vi berättade i förra numret av Perspektiv. Men det finns mycket man som individ kan göra för att gå från att vara rädd till att vara förberedd.

text: Caroline Götthangberg foto: MSB, Caroline Götthangberg och Patrik Norberg



**I Mikael Haraldssons lägenhet i centrala Malmö står 30 liter vatten i dunkar, och storköket är framställt. Radion som han skulle slå på i händelse av VMA, viktig meddelare till allmänheten, kan även ladda hans mobiltelefon, och ledarlunden Poppy har alltid ett extra påse, mat redo. Mikael är inte rädd, utan förberedd, och har tänkt ut hur han ska bära sig åt vid olika typer av kriser.**

– Jag känner mig inte så orolig för min egen del. Däremot påverkas jag starkt av världsläget. När det händer saker så väljer jag att inte ta del av nyheterna förrän efter några dagar. Jag blir bara förvirrad över saker som jag ändå inte kan påverka, säger han.

Samtalen om kris- och krigsberedskap har ökat i volym i takt med ett alltmer allvarligt säkerhetspolitiskt läge, med ett stigande antal väpnade konflikter i vår omvärld under de senaste åren.

Vid en kris- eller krigssituation ligger mycket ansvar på individen. Enligt den nya versionen av broschyren *Om kriser eller krigar kommer*, utgiven av Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, MSB, ska vi kunna täcka fem basala behov i en vecka: värme, vatten, sömn, mat och information. Man kan se ett skifte i tonen om man jämför broschyrens utgåvan från 2018, berättar Åsa Hagelberg, nationell samordnare för projektet "Din trygghet" på Civilförsvarförbundet.

– Tonen i den senaste versionen är skarp, samtidigt som det har tillkommit nya områden och beröringspunkter som myndigheterna vill att vi ska ta till oss, säger hon.

Att vara så förberedd som Mikael Haraldsson är gör honom tryggare. Men han hör till undantagen.

– An har gemene man inte beredskap hemma



Mikael Haraldsson är beredd. Är du det?

för att klara sig i en vecka. Alla tycker att det är viktigt, men få har gjort en risk- eller sårbarhetsanalys eller köpt hem saker som krävs för att man ska klara sig i en vecka. Man har framför allt inte testat sina saker praktiskt, säger Åsa Hagelberg.

Civilförsvarförbundet har i uppdrag från MSB att utbilda allmänheten i hemberedskap. År 2020 fick de kontakt med olika grupper i samhället som frågade "vad gör ni för oss?". Det mynnade ut i en utbildning av krisinstruktörer. I samarbete med Sveriges Riksförbund har projektet hittills lett till ett 20-tal synskadade krisinstruktörer runt om i landet, som i sin tur utbildar privatpersoner med synnedsättning i hemberedskap.

Annons 63 x 130  
(1/6-sida stående)

Annons 205 x 130  
(1/2-sida liggande)

Alexandra Charles är nattklubbdrottningen som blev fotbollare. Sedan 1997 har hon arbetat för att främja forskning om kvinnohälsa. Nu är hon aktuell med en dokumentärfilm om sitt liv. Syns vi inte finns vi inte.

med Isabelle Ullén för foto Tricket Film

## Kvinnors hälsa har blivit hennes hjärtefråga

Jag träffar Alexandra Charles som Helena i hennes hem i Vasarum, här bor hon tillsammans med sin make Bengt. Här har också föreläsningen Alexandra – För kvinnor & hälsa sitt kontor. Alexandra berättar att föreningen nyligen bytt namn, tidigare hette den 1.6 & 2.6 miljoner.

– Syretken tyckte det var dags att byta namn. Det är så tydligt att vissa har troget att det är en klubb för miljoner, men så är det ju inte, säger Alexandra och skrattar.

År 1997 var Alexandra köljade, engagerade sig i frågor som kvinnohälsa var det 1,6 miljoner kvinnor som var över 45 år, det var så närmast fört som till. Under en föreläsning hade Alexandra fått upp spegeln för hur eftertraktad föreningen är när det gäller kvinnors hälsa.

Medicinsk forskning angick från att man var normen. Det ville Alexandra förändra så hon startade en ideell förening. I dag driver föreningen en insamlingswebb med 20 konton, från den delas ut stöden till utvalda forskare.

– Vi är fyra systrar, alla har glaukom, men jag är äldre och ser sämre.

Det var i maj 1995 som legendariska nattklubben Alexandras öppnade i Stockholm. Alexandra, som då var 22 år, hade varit ute i världen och mött en hel annan klubbkultur än vad som fanns i Sverige på den tiden.

kvinnors sjukdomar som endometrios och kvinnors hjärta.

– Makey Bengt ser över oss varje kväll. Sedan Alexandra fick diagnosen glaukom och började se allt sämre är det hon som gör det mesta av hushållsarbetet.

– Jag brukar göra frukost, det blir lite smet och vitt, men min man accepterar det, säger Alexandra och tillägger att det är viktigt att få rödskåp göra saker på egen hand.

Det svåraste med att fixera synen har varit just att inte längre vara lika självständig som före, att inte kunna göra saker som tidigare varit självklara, som att läsa, cykla och köra bil. I början kände Alexandra sig besvärslig. I hon var rädd för att förlora synen.

– Men jag har lärt mig att det är en styrka att kunna be om hjälp. Jag upplever också att många är glada att kunna vara till hjälp, det är fantastiskt att känna, säger hon.

Alexandra visste att hon var i riskzonen för att utveckla glaukom, både hennes mamma och morfar var drabbade.

– Vi är fyra systrar, alla har vi glaukom, men jag är äldre och ser sämre, säger hon.

Det var i maj 1995 som legendariska nattklubben Alexandras öppnade i Stockholm. Alexandra, som då var 22 år, hade varit ute i världen och mött en hel annan klubbkultur än vad som fanns i Sverige på den tiden.



Alexandra Charles vill se fler mötesplatser i sambandet, för att förebygga ensamt, ohälsa och kriminalitet. Just nu är hon aktuell med filmen Syns vi inte finns vi inte.



Foto: Tricket Film

– Här finns det inget mysterium som riktade sig till unga människor. De som hade mycket svårt. Sen kunde det kanske bli lite dans men det var väldigt gammaldags, säger Alexandra.

Tillsammans med sin dåvarande farman startade hon Stockholms första nackklubb som stödde bles populär. Många var inte till en bra djur och "vanligt folk" och en stor musikalisk bredd.

När olika människor möts skapas dynamik och spänning, det är ju det som är så härligt när man gör en, säger Alexandra.

Hon tror att det behövs fler mötesplatser i sambandet, för att förebygga såväl kriminalitet som ensamhet och ohälsa.

– En form av allaktivitet skulle behövas runt om i landet, där unga människor kan träffa i skolan för att driva omkring på gator och nog.

Alexandra menar att gemenskap och en aktiv fritid är viktigt eftersom hela livet och borde betraktas som en samhällsinvestering. Många människor upplever hälsoproblem till följd av isolering och stillastående.

– Sitting is the new smoking, vi vet det, det är jätterådligt att bota sinna, säger Alexandra. Sjukstereotypen är fortfarande ett stort problem för unga människor som har blivit utslutna från förhållningssättet av filmen. Med sig har hon sin nya klubb som hon kallar för djungelgruppen. @



Alexandra Charles som Helena har länge arbetat för kvinnors hälsa.

Annons 100 x 263  
(1/2-sida stående)

Annons 100 x 62  
(1/8-sida)

Annons 100 x 130  
(1/4-sida stående)

Annons 205x263  
(helsida ej utfallande)

## Om Synskadades Riksförbund, SRF

Synskadades Riksförbund, SRF, bildades 1889 och har i dag cirka 11 500 medlemmar från hela Sverige. Medlemmarna är i alla åldrar, barn och vuxna. De flesta medlemmar har en synnedsättning, övriga, som ser, är stödjande medlemmar. I SRF-föreningarna runt om i landet arrangeras olika aktiviteter för medlemmarna till exempel studiecirklar, fester, resor, prova-på-aktiviteter och möten med beslutsfattare där man tar upp hur samhället ska göras mer tillgängligt för personer med synnedsättning. Vi vill till exempel säkert och

tryggt kunna röra oss utomhus och kunna resa. Vi vill också leva ett aktivt liv, få rätt till arbete och få gå på bio och idrottsevenemang med syntolkning.

Synskadades Riksförbunds rikskansli finns på Sandsborgsvägen 52 i Enskede.

Telefon 08-39 90 00.

Mer information finns på [www.srf.nu](http://www.srf.nu)

