



Synskadades Riksförbund Bohuslän

Logga Synskadades Riksförbund Bohuslän



Nyhetsbrev

Augusti 2026

Hösten är här och vi på Synskadades Riksförbund Bohuslän ser fram emot en spännande och innehållsrik period tillsammans med er! Efter en härlig sommar startar vi nu upp med nya aktiviteter, musik, gemenskap, föreläsningar och utflykter.

I det här nyhetsbrevet hittar du information om vad som är på gång under de kommande månaderna. Det finns mycket att se fram emot – så ta en titt, skriv in datumen i kalendern och häng med oss på höstens roliga aktiviteter!

Innehåll

[Sydkoster med Död Mans Hand](#)

[Träningshelg för ledarhundsförare](#)

[Kabarén gör avtryck](#)

Information från distriktet

[Inför Valet](#)

[Närtrafik](#)

[Nominera till vårt tillgänglighetspris](#)

Kommande aktiviteter

[Ledsagning](#)

[Kör - Ljuspunkterna](#)

[Ögats dag](#)

Sydkoster med Död Mans Hand

Lite om vår dagsutflykt och begivenhet då vi reste till Sydkoster den 15 augusti.

Vi var ca 40 personer som anmält sig till detta dagsäventyr via SRF Bohuslän. En skara entusiastiska människor med lätt till skratt och en stor trivselfaktor tillsammans med andra resenärer. Med denna skara människor kunde inte denna dagsutflykt bli annat än ihågkommen och ett minne vi kan bära med oss länge.

Bra planering av Maj-Britt och Agnetha som också tagit alla kontakter för att det skulle bli så här lyckat som det blev. Att dessutom Agnetha arbetat på Kusters Trädgårdar med Kusters största odling av diverse blommor och icke allt för vanliga grönsaker gjorde inte besöket och fiket där sämre. Vi fick den bästa av information från Agnethas före detta arbetskamrat.

Bussen åkte från Uddevalla ca kl 08:30 och tog ca 1,5 - 2 timmar till Strömstad. Från hamnen i Strömstad fick vi åka med turbot som turade mellan Strömstad och Kilesand på Sydkoster. Denna tur tog 45 minuter. När vi väl gått iland på Sydkoster mötte guiden Magnus oss med sitt eminenta tåg. En traktor som drog flera vagnar där vi alla samlats fick plats.

Vi tog naturligtvis sikte på restaurangen för att få i oss en bit mat då klockan närmade sig 12:00. Maten hade lite mer att önska tyckte några och ett litet missförstånd hade smugit sig in så att inte alla fick den lunch de hade förväntat sig.

Lagom mätta åkte vi med tåget vidare till Naturum Kusterhavets Nationalpark. Där togs vi väl omhand av havsforskare som utomhus visade en 2 x 3 meter rektangulär taktil tavla där vi fick känna skillnader på havsdjup och geografin över Kuster. En härlig upplevelse för alla men inte minst för oss som har synproblem. Vi fick även smaka på olika salthalter där vi skulle försöka bestämma vilka hav som hade denna salthalt.

Därefter fick vi gå in till klappakvariet. Där fick vi känna på tre olika sjöstjärnor. Den sista vi fick stifta bekantskap med var en filur som kallades **Död Mans Hand**. En slö osnabb hängig sak som man fick ta ett djupt andetag innan man tyckte att det var okej att känna på.

Därefter besökte vi Kusters Trädgårdar för information och fika i ett naturskönt område. När klockan närmade sig 15:30 satte vi av med hjälp

av Magnus och tåget till Långagärdes hamn. Där hann vi med ett snabbesök på hantverksboden som även hade museum på övervåningen. Det kan påpekas att det var väldigt utköpt i hantverksboden antagligen eftersom vi gjorde denna resa i mitten av augusti och de flesta sommargästerna hunnit besöka hantverksboden. Vi turade tillbaka till Strömstad från Långagärdes hamn och tog oss sedan till vår buss som väntade oss. Vi var framme på Museigatan i Uddevalla ca kl 19.

Vill rikta ett stort TACK till våra härliga ledsagare Carina och Sverker samt för en genomtänkt och bra planerad resa av Maj-Britt och Agnetha. Stort TACK till hela resesällskapet för en fin och trivsamt dag på Sydkoster.

Text: Ulf Olausson

Träningshelg för ledarhundsförare

En trevlig och lärorik träningshelg med elva ledarhundar och dess förare och tre instruktörer från Kustmarkens Hundtjänst på Åh Stiftsgård läggs nu till minnesarkivet. Tre soliga dagar i vackra Ljungskile.

Dag ett samlades gruppen för lunch kl. 12:00. I huvudbyggnaden fanns receptionen och restaurangen där alla måltider/frukostar/fika serverades under vistelsen på Åh Stiftsgård. I Bohusgården med rum med hotellstandard strax intill övernattade deltagarna och en instruktör från Kustmarken. Under fredagseftermiddagen blev det orientering på området, samt ett lydnad- och störningspass. Kvällen var oplanerad, så alla hade möjlighet att samla energi, men gänget samlades för mysigt umgänge ute på altanen på Bohusgården och kvällsfika intogs och en boktext av en av deltagarna lästes upp.

Dag 2 blev det en utflykt till centrala Ljungskile på förmiddagen. Där gick vi en promenad, som innehöll en mänsklig hinderbana, teknik, hundmöten, lydnad och passivitet. Det blev också en förmiddagsfika. På eftermiddagen skulle det egentligen ha blivit ett besök på Kustmarkens Hundtjänsts Hundskola, men p.g.a. valpning där blev det inställt. I stället blev det en eftermiddag med skogsvistelse. I skogen blev det en skogspromenad med lös rastning med fokus på lydnad i hundgruppen och en promenad i en uppställd hinderbana, samt att det blev en smarrig fika. På kvällen delades gänget upp i några grupper, några åt kvällsfika,

andra åt godis och några varvade ner på sina rum, men vart än man befann sig, så hade man ett trevligt umgänge.

Dag tre blev det ett lydnad- och passivitetspass, samt visitering av hundarna och en god förmiddagsfika ute i det gröna. Helgen avrundades med en utvärdering och lunch.

Kabarén gör avtryck

SRF Bohuslän påverkar på ett annorlunda sätt. Vi ger politikerna en inblick i synskadades vardag samtidigt som vi belyser våra viktigaste frågor. Detta framförs i form av en kabaré bestående av tre sånger och fyra sketcher. Den handlar om färdtjänst, ledsagning, bemötande och arbetssökande. Efter den 30 min långa föreställningen bjuder vi politikerna på en landgång som dem äter med ögonbindel. Dem får också en påse med vårt fina valmaterial.

Under måltiden samtalar vi om kabarén och politikerna får möjlighet att ställa frågor.

Vi har haft ett intensivt arbete under augustis slut. Vi har varit i Kungälv, Vänersborg och Strömstad. Den sista föreställningen var den 1 september i Mellerud. Där hade vi även besök av Melleruds nyheter. 50 politiker har tagit del av kabarén.

Gruppen bestående av Jan Svensson, Damir Porobic, Tor Tollhag, Maj-Britt Bräckestam och Camilla Svensson har skrivit materialet själva. Det är ett väldigt roligt sätt att påverka politikerna. Vi har haft många intressanta samtal efteråt och vi har fått otroligt fin respons från publiken.

Information från distriktet

Inför valet

Rösta självständigt i valet 2026 – beställ valmaterial i punktskrift eller storstilt senast den 7 september.

Den 13 september 2026 är det val till riksdag, region- och kommunfullmäktige. Om du har en synnedsättning kan du redan nu

beställa valmaterial i punktskrift och storstil, för att självständigt kunna välja valsedel och rösta utan hjälp av någon annan.

Sedan den 1 juni finns det möjlighet att beställa valmaterial i punktskrift eller storstil på Valmyndighetens hemsida. Materialet innehåller valsedlar i särskilt märkta kuvert med partinamn i både punktskrift och storstil. På så sätt kan du själv hitta rätt valsedel inför röstningen.

Det här ingår i beställningen

När du beställt kommer du att få ett informationsblad hemskickat, tillsammans med 24 kuvert med valsedlar för riksdags-, region- och kommunvalet. Materialet innehåller också 3 blanka valsedlar, en per val, som kan användas om du vill rösta på ett annat parti eller personrösta. För att göra det skriver du namnet på det parti och den eventuella kandidat du vill rösta på, för hand eller i punktskrift, på valsedeln.

Sista dag att beställa är 7 september

Beställningen görs via Valmyndighetens webbformulär. För att vara säker på att få materialet i tid behöver du göra din beställning senast måndag den 7 september klockan 12.

Här beställer du valmaterial i punktskrift och storstil (extern länk)

[Beställ material i punktskrift | Valmyndigheten](#)

Behöver du hjälp?

Här hittar du kontaktuppgifter till valmyndigheten (extern länk)

[Kontakt | Valmyndigheten](#)

Närtrafik

Närtrafik är kollektivtrafik för dig som vill åka mellan landsbygd och tätort. Till exempel om det inte går bussar där du bor. Ring för att beställa resa!

Beställ närtrafik

Telefonnummer: 0771-91 90 90 samma nummer som när du bokar färdtjänst.

Du kan fråga om din adress ingår i närtrafikområdet i din kommun.

Så här funkar det

Du bokar resa inom ett tidsintervall, till exempel 09:00-10:00 och 10:30-11:30. Tiderna kan variera lite mellan kommuner.

Välj en adress inom kommunens närtrafikområde och vilken närtrafikhållplats du vill åka till, eller tvärtom. En närtrafikhållplats är en

helt vanlig hållplats som ligger nära en större knutpunkt där det finns affärer och annan service.

Du reser med samma biljetter som på en vanlig linjebuss, förutom med kontoladdning.

Ibland åker du tillsammans med andra resenärer, då kan restiden bli lite längre.

Nominera till vårt tillgänglighetspris

Känner du till en plats med god tillgänglighet eller någon som erbjuder ett extra bra bemötande och service? Hjälp oss att lyfta fram de goda exemplen!

SRF Bohuslän vill uppmärksamma verksamheter, platser och personer som gör vardagen enklare och mer inkluderande för människor med synnedsättning. Genom att nominera kan du bidra till att inspirera fler att arbeta för ökad tillgänglighet och bättre service.

En jury utser årets vinnare, som uppmärksammas i media och får ta emot ett pris.

Vem som får årets pris meddelas i samband med halvårsmötet.

Sista dag för nominering är den 30 september.

Maila eller ring in din nominering, ange din motivering till varför ditt förslag skall få årets tillgänglighetspris.

Välkommen med din nominering!

Kommande Aktiviteter

Ledsagning

**Du har väl inte missat vårt fina projekt ledsagning
En möjlighet till en aktivare och mer självständig vardag.**

Vi är glada över att kunna presentera ett nytt projekt. Genom ABF har vi fått bidrag för att kunna erbjuda medlemmarna möjlighet till ledsagning genom SRF Bohuslän.

Vill du gå och handla, ta en promenad eller få hjälp med något du velat göra men tycker är svårt när synen inte fungerar.

Så här går det till:

Du skickar in dina önskemål om ledsagning till distriktet. Begränsningen är 4 timmar per tillfälle och max 8 mil från hemadressen.

Vi använder oss av några av ledsagarna från vår ledsagarpool och matchar ihop ålder och önskemål så bra det går.

Antalet tillfällen som du kan få ledsagning är begränsat

Projektet pågår hela 2026.

Skicka in följande när du ansöker om att ta del av ledsagning:

Datum och tid då ledsagningen önskas.

Vad du önskar göra under ledsagningen.

Om du vill åka någonstans med din ledsagare behöver vi veta vart du vill åka.

Du får inte bestämma själv vem som blir din ledsagare.

Vi står inte för några andra kostnader än för ledsagarens resor och arvode.

När du fått din ledsagning vill vi att du berättar för oss skriftligt eller muntligt om vad ledsagningen betydde för dig.

Anmälan gör du till: kansli@srfbohuslan.se eller telefon [052237075](tel:052237075)

Har du frågor ring Camilla Svensson på tel 0738237075

Kör – Ljuspunkterna

Välkommen till sång och glädje med kören Ljuspunkterna!

Är du intresserad av att delta med sång, gemenskap och glädje med kören?

Med hjälp av körledaren Annika Brorsson får vi texter och ljudfiler i olika stämmor som vi kan öva hemma och på kansliet Kapellevägen 1A, Uddevalla.

Vi träffas på måndagar, två gånger i månaden, med start 14 september, kl. 18.00–20.00.

Ledarhundar är välkomna!

Anmäl dig till kansliet.

Reseersättning utgår mot uppvisande av kvitto till kansliet.

Varmt välkommen till en stund fylld av sång och glädje!

Ögats Dag

Lördagen den 24 oktober arrangerar SRF Bohuslän vårt hittills största arrangemang – Ögats dag på Folkets Hus i Lysekil. Det blir en heldag fylld av inspiration, kunskap, gemenskap och underhållning, med fokus på att allt är möjligt – även när synen förändras!

Under dagen varvar vi en spännande minimässa med föreläsningar och underhållning. Mellan 10.00–14.00 öppnar vi upp vår minimässa där ni kan träffa hjälpmedelsföretag, optiker och andra intressanta utställare. Här finns bland annat möjlighet att ställa frågor om gula fläcken, upptäcka nya hjälpmedel och få information från både lokala aktörer och verksamheter på distriktsnivå.

Kl. 14.00–15.00 får vi njuta av härlig musik när Öbarna bjuder på sång och underhållning.

Därefter fortsätter eftermiddagen och kvällen med tre spännande föreläsningar mellan 15.00–19.00, innan dagen avslutas med en härlig dos humor och standup.

Under dagen finns även möjlighet att fika, delta i "Lunch med ögonbindel", vara med i lotteri och umgås med andra besökare.

Boka redan nu in lördagen den 24 oktober!

Det här blir en dag ni inte vill missa – oavsett om du själv lever med en synnedsättning, är anhörig, arbetar inom området eller helt enkelt är nyfiken på syn, hjälpmedel och hur man kan få vardagen att fungera när synen förändras.

Varmt välkommen till Ögats dag i Lysekil – en dag där allt är möjligt

Kontaktuppgifter och tider

Telefontid är mellan 08:00-12:00, övrig tid kan du lämna meddelande. 0522-37075, kansli@srfbohuslan.se

Camilla Svensson 073-823 70 75 camilla.svensson@srf.nu

Robert Larsson 073-153 17 00 robert.larsson@srf.nu