***SRF Bohusläns*** *medlemsblad*

*Nr 2:2022*

**prickad linje flerfärg**En bild som visar himmel, utomhus, grupp, stående

Automatiskt genererad beskrivning

***Foto: Tommy Löfgren***

**På bilden ser du gruppen som trotsade regnet, för att vara med på vandringen mellan Eka-parken i Bengtsfors till Höljerudsforsen i Billingsfors.**

**Läs mer om detta inne i tidningen.**

**ORDFÖRANDE HAR ORDET**

**Hej alla medlemmar**

Tack för förtroendet att sitta som ordförande i distriktet. Nu när pandemin har lagt sig kan vi åter börja att planera för vår verksamhet. Vi har redan gjort en hel del och vi har haft verksamhet digitalt också. Jag har varit med på några musikquiz och framförallt digital fågelskådning med Jan Uddén som lärare. Det har varit fantastiskt lärorikt. I mars var vi uppe i Stockholm och demonstrerade för vår rätt till färdtjänst, som tyvärr har naggats i kanten på senare tid.

Vår flerdagars resa går i år till Almåsa den 10-15/7. Skall bli roligt att komma dit på sommaren.

I höst kommer vi att ha verksamhet som jag tror ni kommer att gilla.

Med de här avslutningsorden så tackar jag än en gång för förtroendet att leda distriktet tillsammans med övriga styrelsen och personal.

Vill ni komma i kontakt med mig så kan ni nå mig på 0702112247.

Tomas Gustavsson

**DETTA HAR HÄNT**

**Studiebesök på Fristads folkhögskola**

En solig onsdag i april besökte Synskadades Riksförbund i Bohuslän folkhögskolan. Skolan är speciell då den är en av få folkhögskolor i Sverige där du kan läsa specialkurser för personer som har en synnedsättning. Här kan du lära dig orientering och förflyttning, punktskrift och modern teknik. Kurserna är en till två veckor. Många återvänder och går fler kurser då det är en sådan bra plats att öva upp sin självständighet och sitt självförtroende. Det mesta går att göra utan synens hjälp, du måste bara lära dig hur du gör. Dessutom är det andra trevliga inslag på kurserna så som friskvård eller skapande. Under dagen fick vi en rundvandring på skolan. Vi fick också veta mer om de olika kurserna och hur en dag kan se ut om du väljer att gå en kurs.

Text: Camilla Svensson

**Ledarhundens dag**

SRF Bohuslän och Kustmarkens hundtjänst lär Stenungsundsborna mer om ledarhundar.  
På ledarhundens dag den 27 april berättade vi för allmänheten hur de kan hjälpa oss hundförare.

Prata, mata eller klappa aldrig en ledarhund. Ge dig till känna och möt ekipaget på förarens sida var några av tipsen. Hundarna visade hur de jobbar i en hinderbana och ledarhundsförarna berättade hur livet har förändrats sedan de fick en ledarhund.

Ca 30 personer fanns i publiken. Dagen uppmärksammades av St-tidningen.

Text: Camilla Svensson



**Bildtext**:På bilden ser du de åtta ledarhundsekipagen som deltog vid ledarhundens dag.

**Simskola för barn, ungdomar och vuxna**

I skrivande stund pågår SRF Bohusläns och Trollhättans simsällskaps simskola två dagar/vecka för synskadade barn, ungdomar och vuxna och/eller anhöriga till synskadade, såsom barn eller barnbarn. Simskolan är i simhallen på Arena Älvhögsborg i Trollhättan. Simskolan har varit mycket uppmärksammad av media och i sociala medier och vi har fått många förfrågningar. Därför hoppas vi att simskolan kan fortsätta till hösten. Anmäl gärna redan nu ert intresse och ge önskemål om tider, som skulle passa er. Vid frågor ring Susanne Änglahjärta på tel. 0703961156 eller SRF Bohuslän.

Text: Susanne Änglahjärta

**Vandring på Bredfjället i Ljungskile**

En solig kväll den 5 maj genomförde SRF Bohuslän en vandring på Bredfjället med 6 deltagare. Start och mål var vid Norra Fjällets friluftscentrum, som ligger 4 km öster om Ljungskile. Vandringsleden gick genom skogs- och kulturmark på fjället. Efter halva sträckan träffade vi på en Tjädertupp som ogillade att vi passerade genom hans revir, men eftersom vi var så pass många så fick vi passera denna gång utan större problem från hans sida. Men när jag ensam gick denna led en vecka tidigare gick han i närkamp och släppte inte förbi mig. Då var det bara att vända om. Leden som vi gick var lätt kuperad, men ändå bitvis utmanande. Men alla klarade vandringen med bravur.

En bild som visar gräs, fågel, hönsfåglar, utomhus

Automatiskt genererad beskrivning

**Bildtext**: Här ovan ser ni den ståtliga Tjädertuppen, som försökte visa oss vem som bestämmer i hans skog.

Text och foto: Ingvar Mårtensson

**Besök på Svensk syn**

Torsdagen den 12 maj var vi ett gäng nyfikna som begav oss till Svensk Syns hjälpmedelsmässa i Göteborg, något jag saknat under pandemin.

Jag började självklart rundan i favoriterna Polarprints monter. För oss blinda fanns de senaste helt fantastiska punktskriftsdisplayerna från Humanware att beskåda. Mantis Q 40, som är en 40-teckensdisplay med qwerty tangentbord för ökad ergonomi, samt Brailliant BI X 20 och 40, displayer med punktskriftstangentbord och många smarta funktioner. För den som ser att läsa tryckt text med förstoring utmärkte sig särskilt Reveal 16 I, en läs-Tv med många smarta funktioner eftersom den är Androidbaserad med åtkomst till Apar i Google Play.

Hos LVI fastnade jag för olika versioner av läs-Tv:n Magnelink, som fanns både med och utan möjlighet till uppläst text. Tyvärr hade de inte med sig några punktdisplayer. De är återförsäljare för Hims i Sverige och det var en besvikelse att inte få se de nya anteckningshjälpmedlen Braille Sense 6 och Braille Sense 6 Mini.

Icap hade som alltid mycket kul att titta på och att besöka deras bord påminner lite om hur det kändes att besöka en stor leksaksbutik som barn, för de har nämligen många av de där hjälpmedlen Västra Götalandsregionen väljer att inte låtsas om av ekonomiska skäl. Främst tänker jag på Orcam My Eye, en kamera i ungefär samma storlek som ett USB-minne, som fästs på högra glasögonskalmen. Förutom att läsa text på alla möjliga och omöjliga ställen går det att lägga in upp till 200 ansikten som den sedan hjälper till att känna igen. Tyvärr säljer de även navigeringshjälpmedel och punktdisplayer med smarta funktioner vi går miste om och som verkligen skulle underlätta vardagen på många sätt.

Insyn Scandinavia visade den nya riktigt vackra punktdisplayen Vario 440 från Visiobraille, en enkel modell med enbart navigeringstangenter, som enbart lämpar sig för användning med dator. Punktdisplayerna Focus från Freedom Scientific som lämpar sig extra väl för användning med skärmläsaren Jaws visades självklart också. Fantastiska VarioUltra valde de märkligt nog att visa, trots att den inte tycks få några firmwareuppdateringar. Insyn har även några riktigt bra läs-TV från Visiobraille. Tysk teknik och kvalitet när den är som allra bäst, mer än så behöver jag inte säga.

Och nu till något riktigt spännande! Förutom klockor, käppar, smarta husgeråd och annat smått och gott visade Iris Hjälpmedel upp prototyper till synskadeanpassade frontpaneler till tvättmaskiner och spisar. Tanken är att panelerna ska passa till ett fåtal olika maskiner på den reguljära marknaden. Man köper sedan den maskin som passar bäst och får sedan frontpanelen utbytt mot en tillgänglig dito. De har även en förhoppning om att det även ska vara möjligt att få panelerna som bostadsanpassning. Knappar och vred var rejält taktila och tydliga även för den som nyligen förlorat synen och det inbyggda talet var tydligt och klart med rösten Alva, som många av oss redan är vana vid från bland annat iPhone. Det här är produkter jag verkligen hoppas på och önskar Iris Hjälpmedel med samarbetspartners all lycka!

I Iris monter fanns även en ultralätt teleskopkäpp med korkhandtag som jag verkligen tyckte om. Den lämpar sig väl för oss barndomssynskadade i behov av en lätt käpp efter att ha slitit hårt på handlederna i många år.

Alla utom jag avslutade dagen med en god middag. Medan de andra åt passade jag på att ha montrarna för mig själv en stund. Nöjda och fyllda med ny kunskap styrde vi sedan färden tillbaka till Uddevalla.

Sist men inte minst vill jag säga varmt tack till våra fantastiska ledsagare som alltid gör sitt allra bästa för att alla ska få ut mesta möjliga av våra aktiviteter. Ni är guld värda!

Text: Linda Wright

**Vandring i Dalsland**

Efter flera veckors sol kom regnet den 21 maj. Denna dag hade vi planerat för vandring från EKA-parken i Bengtsfors till Höljerudsforsarna i Billingsfors. Inklusive de 2 arrangörerna Annastina och Tobias var vi 16 anmälda. Vi blev 13 personer + 5 ledarhundar som trotsade duggregnet och knallade i väg. Först fick vi en intressant information om EKA-parken, dess uppkomst och historia. Därefter i början av vår vandring följd av Tommy Löfgren, reporter på tidningen Dalslänningen, som fotograferade och intervjuade deltagare. Vi vandrade utefter Dalslands kanal på gamla järnvägsvallen, numera cykelväg. Otroligt vackert med liljekonvaljer, violer och andra vårblomster och björkarna skirt gröna. Detta berättade vi gärna för dem som bara kände den ljuva doften. Men alla hörde björktrastarna och lövsångarna. Halvvägs finns en badplats där arrangörerna spänt upp en presenning och gjort en stabil bänk att sitta på i skydd för duggregnet och äta medhavd matsäck.

Därefter gick vandringen vidare mot målet, forsarna i Billingsfors där strömstararna väntade på oss.

Enligt Tommy Löfgren, som ringde mig dagen efter, lär jag ha sagt ”en härlig upplevelse” vilket det verkligen var!

Text: Ann-Lis Brattberg Jansen

**Beatlesbandet Pepperland**

Ett gäng från Synskadades Riksförbund Bohuslän förflyttades tillbaks till tonåren under söndagseftermiddagen den 22 maj. Då besöktes Hebeteatern i Trollhättan där ”Beatlesbandet” Pepperland för dagen förstärkta med Sweden Symphony Orchestra, under ledning av Ulf Wadenbrandt, uppträdde. Föreställningen innehöll dom flesta och det bästa ur Beatles senare del av karriären. Den fullsatta salongen ”kunde sin Beatles” och kunde sjunga med i refrängerna. Alla stod upp och sjöng med i slutlåten Hey Jude. Göteborgsbaserade bandet Pepperland har klassats som världens bästa beatlestolkare av Beatles egen producent George Martin. En kul detalj är att frontmännen i bandet utbildats på Ljungskile Folkhögskolas musiklinje.

Text: Rolf Rodin

**KOMMANDE AKTIVITETER**

**Vandring på strandpromenaden i Uddevalla den 25 aug, kl. 14-17 längd ca 6 km.**

Vi startar på Svenskholmen och följer Uddevallas vackra strandpromenad, som den första km via brygga smyger sig runt de branta Hästepallarna. Därefter går vi längs vattnet förbi Gustavsberg ut till Lindesnäs där vi vänder om. Längs sträckan finns många fina vyer att beskåda. På hemvägen planerar vi en fikapaus på Café Snäckan vid Gustavsberg. Om man vill korta av promenaden kan man beställa hemtransport från Gustavsberg, annars vandrar vi vidare de återstående 2 km tillbaka till Svenskholmen igen efter pausen. **Anmälan senast 19 aug.**

**Träningshelg för  
Ledarhundsförare**

Nu är det äntligen dags igen, vi ses och tränar tillsammans fredag till söndag. Även i år är träningshelgen ett samarbete mellan SRF Bohuslän och Kustmarkens hundtjänst. Alla ledarhundsförare i Väst är välkomna att anmäla sig.

Vi bor på Backamo. Träningen hålls på Backamo och på Kustmarken.

Datum: 2-4 september  
Vi samlas på fredag kl 11 och avslutar på söndag kl 15.

Om du vill delta från fredag middag går det också bra. Middag kl 19.

Boka din plats redan idag!  
**Sista dag för anmälan är den 19 augusti.**

Meddela om det är några speciella moment du vill träna på eller ha hjälp med. Meddela även om du önskar specialkost.

Deltagaravgift: 500:-  
Betalas till bg 506-2898 eller swish 1236492466 .  
**Senast den 26 augusti.**  
I priset ingår kost och logi.

Mer information kommer i slutet av augusti. Har du frågor, kontakta Camilla 0738-237075

Välkomna!

**Paddling i Dalslands lugna vatten**

Sista helgen i augusti, den 27-28 augusti planerar vi en paddling i Dalsland.

Vi kommer vara ute på vattnet nästan hela dagarna, med en guide som visar oss de finaste platserna.

Vi äter middag, sover och äter frukost på hotell.

Kostnad ca 500:-

Naturligtvis har du en ledsagare med när du paddlar. Det finns möjlighet att testa både kajak och kanot.

Anmäl ditt intresse så snart som möjligt, senast den10 augusti.

**DISTRIKTET INFORMERAR**

**Glöm inte att nominera en tillgänglig plats eller 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. Du kan nominera fram till 30 september.

**Vill du pröva löpning?**

Vill du pröva på löpning med ledsagare hör av dig till kansliet så ordnar vi en provapådag någon gång efter sommaren.

**TREVLIG SOMMAR**

**Semestertider**

Kansliet har semesterstängt från den 11 juli till 7 aug.

|  |
| --- |
| **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) |