**Medlemsbladet Nr 2, April 2023**

****

Synskadades Riksförbund Uppsala län­

**Innehåll**

[PUBAFTON om Nils Ferlin 2](#_Toc132622778)

[DAGSKRYSSNING 3](#_Toc132622779)

[FISKEUTFLYKT 4](#_Toc132622781)

[Blodomloppet 30 maj 5](#_Toc132622782)

[Landskapsresa med SRF Uppsala-Knivsta 12 – 17 juni 6](#_Toc132622783)

[RESA TILL VÄRMLAND 7](#_Toc132622784)

[Detta gäller för distriktets aktiviteter 8](#_Toc132622785)

#

# PUBAFTON om Nils Ferlin

Datum: Lördagen den 6 maj

Tid: Kl 17-20

Plats: Kungsängsgatan 48, 2 tr

Pris: 100 kr (gärna jämna kontanter)

Anmälan senast tisdag den 2 maj (begränsat antal platser, så anmäld dig så snart som möjligt för att säkert få en plats).

Folke Johansson vill sjunga och läsa dikter av Nils Ferlin. En av dikterna heter ”På källaren Fimmelstången” och handlar om 1600-talsskalden Lasse Lucidor. Den ger anledning till en spännande berättelse om Lucidor och hans mördare, löjtnant Arvid Storm.

Välkommen att höra en sann historia ur verkligheten!

Under kvällen serveras smörgåstårta, måltidsdryck ingår. Vi avslutar med kaffe och något gott till. Meddela vid anmälan om du har någon matallergi.

Alkoholhaltig dryck kan den som vill ta med själv.

Kom och trivs i vår fina gemenskap

Kultur- fritids- och hälsogruppen

# DAGSKRYSSNING med

# ECKERÖ-LINJEN

Datum: Onsdag 10 maj

Tid: Buss avgår kl 13.00

 från Stationsgatan (hpl E7)

 åter i Uppsala ca 21.15.

 Färjan avgår från Grisslehamn

 kl 15.00.

Pris: 210 kr buss + båt t/r och lunch ingår.

 De har god husmanskost och det

 finns många rätter att välja på, vi äter kl 15.

 Giltigt identitetsbevis skall alltid medtagas på resan.

Anmälan senast torsdag 27 april till Lotta på kansliet.

Har du behov av gruppledsagare eller speciella behov när det gäller maten så meddela det vid anmälan. Researrangören vill också ha födelseår, månad och dag.

Vi skickar ut bekräftelse och inbetalningskort på avgiften till alla anmälda.

Följ med ut på böljan den blå, god mat, musikunderhållning och ett besök på taxfree där det finns många olika varor att välja bland.

Har ni några frågor går det bra att ringa till Ann-Kristin Andersson mobil 070-327 72 26,

e-post annand1946@gmail.com

Varmt välkomna

# FISKEUTFLYKT

Kan vi synskadade lura en ädelfisk att bita just på vår krok? Vill du testa så häng med till Hjällsjön den 20 maj som ligger strax utanför Söderfors i Norduppland.

Vi åker Upptåget från Uppsala till Tierp, de som bor längs sträckan kliver på där de bor. Vi träffas på tågstationen i Tierp kl 11 på spår 1. Från Tierp till Hjällsjön har vi ordnat privata chaufförer som kör oss. De som åker färdtjänst kan åka direkt till Hjällsjön, kl 11.30 möts vi där. Vi räknar med att avsluta kl 15.

En av chaufförerna kommer att hjälpa till med fisket så du får rätt agn på kroken. Den andra chauffören hjälper till med grillningen av korven så att den inte blir bränd. Du bör ha oömma kläder och tillgång till någon typ av fiskespö (metspö eller kastspö), det kommer att finnas kastspö för utlåning men då bör man vara lite van att använda kastspö. Även metspö kommer att finnas för utlåning.

I Hjällsjön ska vi lura Regnbågen. Fiskarna som är isatta väger från cirka 7 hg till 1,5 kg, men det kan finnas Regnbågar som väger 3 kg.

Denna sjö är handikappanpassad, så vi synskadade kan lätt ta oss ner till vattnet eftersom det går en flytbrygga över hela sjön med avsatser till höger och vänster där vi kan förvara vår packning och fiska. Grillplats med vindskydd och utedass finns.

Pris 100 kr, då ingår fiskekort, grillad korv med bröd, dryck samt agn/bete. Kostnaden för resan betalar distriktet vid inlämnande av kvitton och reseräkning.

OBS att antal platser är begränsat så först till kvarn gäller! Tveka inte att anmäla dig till kansliet senast fredag 12 maj.

Har du frågor ring Petter Lindström 072-341 38 96

# Blodomloppet 30 maj

Tisdagen den 30 maj genomförs den årliga löpturen eller promenaden i Uppsala kallad Blodomloppet!

Arrangör är Uppsala IF.

Den ekonomiska behållningen går till den så livsviktiga blodgivningen!

Du som är medlem i SRF inbjuds härmed att anmäla dig till detta arrangemang.

Start och mål är Gränby sportfält. Arrangemanget genomförs under kvällen med start från kl 18.00. Du kan välja den sträcka som du själv tycker känns lagom. Man kan springa eller gå 5 eller 10 km. Det finns också en kortare runda kallad ”Specialomloppet” som är 2,5 km som är anpassad för personer med olika funktionsvariationer.

Du som är i behov av ledsagare får själv ordna detta.

Deltagaravgiften på 320 kr betalas av SRF, Synskadade deltagare betalar själv en avgift på 50 kr till SRF. Ledsagare deltar utan kostnad.

Mer information kommer efter anmälan! Sista anmälningsdag är den 8 maj. Anmäl dig till SRF:

uppsala.lan@srf.nu eller per telefon till 018-56 09 24.

# Landskapsresa med SRF Uppsala-Knivsta 12 – 17 juni

SRF Uppsala-Knivstas landskapsresa går i år till Ångermanland och Härnösands Folkhögskola. Datum för resan är den 12-17 juni 2023. Landskapsresan är en avslutning på den studiecirkel som föreningen har haft under hösten och våren.

Resan vänder sig inte enbart till dem som gått studiecirkeln utan även till alla andra medlemmar i SRF Uppsala - Knivsta.

I mån av plats finns även möjlighet för medlemmar i de övriga lokalföreningarna inom SRF Uppsala län att få delta i resan.

Vi åker abonnerad buss från Uppsala till Härnösand, där vi kommer att bo på folkhögskolan under veckan med helpension, (dvs frukost, lunch och middag samt kaffe vid för- och eftermiddagar och kvällar). Pga. att bussbolaget har ett förbud mot pälsdjur så kan inte ledarhundar följa med på resan.

Priset för resan är 4000kr i dubbelrum och 4500kr i enkelrum för medlemmar i SRF Uppsala-Knivsta (subventionerat pris för medlemmar). Övriga deltagare 4795kr boende i dubbelrum och 5345kr boende i enkelrum.

Vi utgår från att du som fullt seende/stödjande medlem hjälper till vid behov för att underlätta under resan för allas vår trevnad.

Du har möjlighet som synskadad ensamstående medlem, som har en inkomst under 210.000kr att söka medel från DBF:s understödsstiftelse. Ansökan måste göras senast 15 maj.
Ta kontakt med SRF Uppsala-Knivstas kansli så hjälper vi dig.

För att vara säker på att få en plats på resan, kontakta SRF Uppsala-Knivstas kansli så fort som möjligt och anmäl dig. Sista anmälningsdag är den 16 maj och efter den 16 maj är anmälan bindande.

Observera att anmälan sker till SRF Uppsala-Knivstas kansli: telefon 018-56 09 21/22
e-post: uppsala.knivsta@srf.nu

# RESA TILL VÄRMLAND

besök Sandgrund, Mårbacka och Rottneros.

Följ med till Värmland under två dagar 9-10 augusti. Vi bor på Hotell Gustav Fröding i Karlstad.

Onsdag 9 augusti åker vi från Uppsala kl 9.00. Vi stannar för lunch vid Karlslunds Herrgård. Vi bjuds på Herrgårdsstek med klassiska tillbehör samt kaffe och kaka.

Finns sedan tid för den som vill se sig om i omgivningen, innan färden går till Lars Lerins Sandgrund. Vid Sandgrund blir vi guidade runt och ser på Lars Lerins målningar. Här dricker vi eftermiddagskaffe. Vi fortsätter sedan till Karlstad där vi på kvällen blir serverade en god middag på hotellet.

Tisdag 10 augusti åker vi efter frukost till Mårbacka, Selma Lagerlöfs hem. Här visas vi runt i hennes fantastiska hem av en guide. Vi åker sedan den korta biten till Rottneros park där vi börjar med lunch innan det blir rundvandring med en guide som ger en fascinerande berättelse om parken, dess historia och de hundratals skulpturer och växter som finns i Rottneros park.

Vi kommer att stanna och äta middag på vägen hem, i dagsläget ej klart var. Vi fortsätter sedan hem mot Uppsala.

Pris: 2 790 kr / pers. inkl del i dubbelrum, inträden och guidningar, 2 luncher, eftermiddagskaffe, middag, frukost och bussresa.

Enkelrumstillägg 350 kr.

Anmälan till kansliet senast torsdag 29 juni. Har du särskilda behov eller någon matallergi eller behöver ledsagare så ange det vid anmälan.

En gruppledsagare kommer att vara med på resan för att vara ett stöd till hela gruppen.

Kultur- fritids- och hälsogruppen

# Detta gäller för distriktets aktiviteter

Anmälan till distriktets aktiviteter görs till SRF Uppsala läns kansli på uppsala.lan@srf.nu eller tfn 018-56 09 24.

Anmälan är alltid bindande.

Har du behov av ledsagare så ange det vid anmälan så ordnas gruppledsagare. Har du särskilda behov så ange även det vid anmälan.

Vid SRF Uppsala läns aktiviteter utbetalas reseersättning för billigaste färdsätt vid inlämnande av kvitton och reseräkning. Kontakta kansliet för att få blanketten Reseräkning eller gå in på vår hemsida och skriv ut den själv. Reseräkningen med kvitton och underskrift ska ha inkommit till oss inom två månader efter aktiviteten.



Kungsgatan 64

753 41 Uppsala