**Synskadades Riksförbund**

**Gävleborgs län**

**X- Linsen**



**Nr 3 2025**

**Redaktionssida**

**X-Linsen utges av**

**SRF Gävleborg**

**Södra Centralgatan 10, 802 50 GÄVLE**

**Tel. 026-61 05 54**, **076-539 92 54**

**E-post:** gavleborg@srf.nu

**Hemsida**: [www.srf.nu/gavleborg](http://www.srf.nu/gavleborg)

**Facebook**: [www.facebook.com/SRFGavleborg](http://www.facebook.com/SRFGavleborg)

**Instagram:** synskadadegavleborg

**Kansliet är öppet mån- fre. 8.00–16.00**

**Ombudsman:** Lars Engberg

**Mobil 070-301 62 69**. E-post: lars.engberg@srf.nu

**Tryck och inläsning:** Anna-Lena Thomsson

**Bilder:** Therese Lundgren

**Ansvarig utgivare**

**Christina Lundgren**

**Mobil: 076-539 92 54 (026-61 05 54)**

**E-post:** christina.lundgren@srf.nu

**Redaktionskommitté**

**Christina Lundgren, Redaktör**

**Agneta Falk**

**Mobil: 070-513 48 55**

**Magdalena (Maggan) Johansson**

**Mobil: 070-461 47 55**

X-Linsen är en medlemstidning för SRF Gävleborg, utkommer med 10 nr/år. Den görs i storstil, Daisy/CD och e-post.

**Vill du ändra ditt läsmedium eller om något ej fungerar så hör av dig till kansliet.**

**Manusstopp för nästa nummer är torsdag 24 april kl.12.00**

**Innehållsförteckning**

**Lokalföreningsnytt**

På gång i lokalföreningarna **3**

**Gästrikland**

SRF Gävle **3**

SRF Västra Gästrikland **5**

**Hälsingland**

SRF Hudiksvall/Nordanstig  **6**

**Distriktsinfo**

Aktivitetslista  **7**

Referat från styrelsemötet **7**

Referat fortbildning medlemsrekrytering **9**

**SRF Gävleborg 90 år**

Hälsning från ordförande Christina **11**

**Region Gävleborg**

Frågor inför möte med X-Trafik **12**

Frågor till syncentralens brukarråd **12**

**CWUX Nytt**

Inbjudan till ledarhundsträff **13**

Inbjudan till familjeläger **14**

**SRF Riks**

Påsk-rekreation på Almåsa **15**

**Övrigt**

Tema: Om Krisen eller Kriget Kommer **16**

Recept: Citronkladdkaka **18**

Påskhälsning från redaktionen **19**

Regler för er som skickar in till X-Linsen **20**

Bidra gärna till SRF:s verksamhet **21**

**Lokalföreningsnytt**

**På gång i lokalföreningarna**

**April**

**2** Ombudsträff, SRF Hudiksvall/Nordanstig

**5** Påsk tallrik, SRF Söderhamn

**16** Månadsträff, SRF Ljusdal

**22** Medlemsmöte, SRF Gävle

**26** Vårfest, SRF Hudiksvall/Nordanstig

**Maj**

**8** Bussresa, SRF Söderhamn

**21** Utflykt Hälsingland, SRF Ljusdal

**23** Medlemsmöte, SRF Hudiksvall/Nordanstig

**24** Vårlunch, SRF Gävle

**27** Vårresa, SRF Västra Gästrikland

**31** Gökotta, SRF Söderhamn

**Juni**

**V. 26** Utflykt. SRF Hudiksvall/Nordanstig

**Gästrikland**

**SRF Gävle**

**Inbjudan till medlemsmöte**

Styrelsen i SRF Gävle vill bjuda in alla sina medlemmar till ett annorlunda medlemsmöte. Vi kommer att samlas innanför dörrarna på det nya kulturhuset Agnes. Där kommer vi att få en guidad visning utav hela huset och kunna ställa frågor till chefen för kulturhuset. Eftermiddagen avslutar vi med fika i form av kaffe/te och smörgås i Agnes Bistro.

**Datum:** tisdag 22 april

**Tid:** kl.15:00

**Var:** Agnes Kulturhus, Slottstorget 1 i Gävle

**Anmälan**: Senast måndag **14 april** till Cailin Laing antingen via telefon **026-61 04 40** eller via epost srfgavle@cailin.se

Varmt välkomna önskar styrelsen

**SRF Gävle vårlunch**

Styrelsen i SRF Gävle vill bjuda in alla sina medlemmar till en härlig vårlunch på Axmar Bruk.

10:00 Avresa från Gävle Busstation med abonnerad buss

11:00 Guidad visning av Axmar Bruk

12:00 Lunch på Axmar Brygga

13:00 Egen tid för promenad, shopping m.m.

14:00 Hemfärd

**Datum:** lördag 24 maj **OBS! Nytt datum**

**Pris:** 150kr Betalas in till 50 05 66-5 senast torsdag15 maj

**Anmälan:** Senast torsdag 15 maj till Cailin Laing antingen via telefon **026-61 04 40** eller via epost srfgavle@cailin.se

I anmälan ska ni berätta om ni har några allergier samt om ni vill äta kött eller fisk till lunch. Mer detaljerad meny kommer i nästa nummer

Varmt välkomna önskar styrelsen

**Årsmötesreferat**

Lördagen den 15 mars, genomförde SRF Gävle sitt årsmöte.

20 synskadade medlemmar med rösträtt samt ett tiotal övriga, mötte upp på Hotell Clarion Winn, Norra Slottsgatan 9 i Gävle.

Inledningen blev något förvirrad då det florerat två olika tider för när mötet skulle börja. Kl. 14 kunde dock vice ordförande Hans Östman, förklara mötet öppnat. Det miljöpartistiska kommunalrådet Therese Metz, utsågs att leda mötet. En anmärkning riktades mot den avgående styrelsen för att ingen kallelse varit publicerad i medlemstidningen och den kallelse som sänts ut kom för sent, enligt gällande stadgar. Mötet enades trots detta om att årsmötet skulle genomföras.

Handlingar avseende 2024 behandlades och godkändes. Christina Lundgren, Valbo, valdes till ny ordförande för föreningen, Ramiz Okic och Lars Engberg utsågs till ordinarie ledamöter i styrelsen på två år. Cailin Laing utsågs till ledamot på ett år i ett fyllnadsval. Övriga funktioner kunde också tillsättas, förutom valberedning, där styrelsen gavs i uppdrag att förbereda ett val som kommer att förrättas vid ett medlemsmöte.

Årsmötet beslutade också att årets vårlunch kommer att genomföras på Axmar Brygga. Sommarens bussresa kommer att gå till Stockholm, med besök på Drottningholms slott.

Styrelsen gavs i uppdrag att nominera Christina Lundgren till SRF:s förbundsstyrelse, då tre ledamöter lämnade FS i februari och fyllnadsval skall förrättas av organisationsrådets möte i juni.

Mötesordförande avtackades och överlämnade ordförandeklubban till Christina Lundgren, som konstaterade att hon innehaft många uppdrag, men aldrig tidigare varit ordförande för SRF Gävle. Mötesdeltagarna bjöds sedan på en välsmakande tvårättersmiddag i hotellets restaurang.

Lars Engberg

**SRF Västra Gästrikland**

**Inbjudan**

**SRF Västra Gästrikland** inbjuder sina medlemmar till vårresa till Sigtuna och Lasse Åbergs museum tisdagen den 27 maj. **SRF Gävles** medlemmar är också välkomna

Avresa från Sandviken Plangården, Plangatan 11, kl. 08.00. Gävle avresa kl. 08.30

Vid ankomsten till Sigtuna bjuds vi på busskaffe med smörgås samt guidad tur i Sigtuna.

Lunch på Lasse Åbergs museum.

Efter lunchen går vi en guidad visning i museet och har vi tur kanske vi träffar Lasse själv där.

På hemresan stannar vi på kafé Syltkrukan i Månkarbo för kaffe och mjuk kaka.

Åter Sandviken vid kl. 18.30.

Anmäl dig senast **7 maj** till Jan-Åke Mood på tel. **070-201 90 85**

Alla hälsas varmt välkomna på resan önskar styrelsen

**Hälsingland**

**SRF Hudiksvall/Nordanstig**

**SRF Hudiksvall/Nordanstig** hade sitt årsmöte 7 mars i SMK Hälsinges lokaler. Kan avge en liten rapport därifrån, mötet besöktes av 23 personer, medlemmar och gäster. Mötesordförande var Alf Norberg, v-politiker som även sitter i kommunens omsorgsnämnd. Vi fick in 2 nya i styrelsen, Kristoffer Kjellsson och Hueichun Andersson. Övriga val blev omval. Det antogs ny verksamhetsplan och budget, sedan rapporteringen från fjolåret blivit godkänd. Efter avslutade mötesförhandlingar, bjöds vi alla på en mycket god smörgåstårta och en otroligt god kaka till kaffet.

Onsdag 2 april, kommer vi att samlas till ombudsträff, med våra 5 valda ombud, inför distriktets årsmöte 12/4 i Gävle. Mötet börjar klockan 13 i vår lokal på Hyggesvägen och även övriga intresserade är välkomna.

Nästkommande aktivitet i föreningen blir Vårfesten. Lördag

**26 april, kl. 14:00** på Golfkrogen, Fäskärsvägen 7, Hudiksvall. Där blir det mat och musik. Trubaduren Kjell Barkman återkommer till föreningen. Han bad oss framföra att alla var mycket välkomna att tipsa honom om melodier, som vi kunde sjunga tillsammans. Så kom med förslag i samband med din intresseanmälan. Man får välja mellan fisk och kött vid anmälan. Den gör ni senast **17/4** till Maudh Gårdsknappen på tel. **070 –** **27 39 237**. Pris 150 kr. som inbetalas i samband med anmälan på PG 432 00 77-3 Alternativt i jämna slantar på plats. Specialdrycker finns att köpa på plats.

Medlemsmötet i maj, blir på Patricia fredag **23/5, kl. 15:00.** Även då gäller anmälan till Maudh Gårdsknappen, senast en vecka före. (16/5)

Vi kan även nämna att vi jobbar på planerna till en utflykt i juni. Mer info kring detta kommer i nästa nr.

Påskhälsningar från Ulf & Maudh

**Distriktsinfo**

**Aktivitetslista**

**April**

**5** Årsmöte, Synskadades Vänner, Gävle

**12** Distriktets årsmöte, Gävle

**12** 90 års jubileumsfest, Gävle

**24** Manusstopp X-Linsen

**28** Möte med referensgruppen för trafikfrågor, Gävle

**Maj**

**10–11** CWUX ledarhundsträff, Dalarna

**15** Brukarrådet, Gävle

**15** Länets Funktionsrätts Råd (LFR), Gävle

**19–22** Lars Punktskriftslärare, Almåsa

**21** CWUX Ordförandekonferens, Teams

**29** Manusstopp X-Linsen

**Juni**

**2–4** Utbildning Administratörer/kanslister, Almåsa

**4** Organisationsråd, Teams

**Referat från styrelsemöte 2025 02 27**

SRF Gävleborg hade sitt senaste styrelsemöte den 27/2 på Folkets Hus i Gävle. Ordförande Christina Lundgren hälsade välkommen och kunde konstatera att en ordinarie ledamot lämnat återbud, varför Margareta Lindberg fick gå upp som ordinarie. Verksamhetsrevisorn Sören Norman var även inbjuden, men hade tvingats lämna återbud.

Ekonomi: En nulägesrapport lämnades om distriktets ekonomi. Den hade även skickats ut till ledamöterna för påseende.

Ansökan om ekonomiskt bidrag hade sänts till Synskadades Vänner.

Angående Personal och kansli kan nämnas att Lars och Christina tycker det varit relativt lugnt. Lars arbetar med att slutföra handlingarna inför årsmötet. Han meddelar även att en mottagare till syntolkningsutrustningen lämnats in för reparation. Christina och Lars deltar i fortbildning för ombudsmän och arbetsledare på Almåsa Havshotell utanför Västerhaninge,

3–5 mars.

Skrivelser och inbjudningar: En skrivelse från SRF riks inför höstens planerade färdtjänstkampanj med övergripande information. Inbjudan till Synskadades vänners årsmöte.

Via svar på frågor angående teamsutbildningar för lokalföreningar kan sägas att kunskaperna i lokalföreningarna måste förbättras.

En motion har inkommit från SRF Hudiksvall/Nordanstig om den centrala medlemsavgiftens storlek. Styrelsen enades efter intensiv diskussion om att yrka avslag till motionen. Vad beträffar uttalande i samband med årsmötet fanns inga förslag.

Lokalföreningskontakter ska Arash besöka SRF Söderhamn på deras årsmöte 8 mars. Vidare besöker Lars Engberg i egenskap av ombudsman och Kent Forsmark Larsson som kontaktperson för SRF Hudiksvall/Nordanstig deras årsmöte

7 mars. Brukarrådet har nu äntligen fått till en träff med representanter från syncentralen och ska träffas i Gävle den

15 maj. De uppmanar medlemmar att lämna in frågor till dem via e-post eller telefon.

Referensgruppen i trafikfrågor har sitt nästa möte i Gävle den 28 april. Även denna grupp är tacksam om medlemmarna kan sända in frågor.

En uppföljningsdag om rekryteringsfrågor kommer att genomföras i Söderhamn den 1 mars. Karin Hjalmarson från Stockholm, som tidigare arbetat med medlemsfrågor vid Riksförbundet hade inbjudits för att föreläsa.

Region Gävleborg: Förslag om att X-Trafik ska införa en enda zon för hela länet.

I fråga om regionalt samarbete blir det en ordförandeträff för CWUX i Gävle den 19 mars. På eftermiddagen kl.14 kommer Håkan Thomsson att föreläsa om synskadearbetet Europa. Håkan arbetar som ombudsman i SRF Stockholms stad, men är också engagerad i det europeiska synskadearbetet sedan lång tid. Föreläsningen vänder sig till synskadade och övriga intresserade.

SRF CYX, regionerna Uppsala, Västernorrland och Gävleborg är tillsammans för att göra ett medlemsforum den 16–18 maj i Gävle. Sista anmälningsdag är den 7 april.

Planeringen inför temadagen om punktskrift den 30 augusti fortsätter.

I höst planeras en utbildning för representanter i funktionsrättsråden i länet.

Studieförbundet ABF Gävleborg har meddelat att de bildar en större region tillsammans med ABF Dalarna och Värmland p.g.a. minskade statsbidrag.

Christina avslutade mötet och påminde om att sista anmälningsdag för årsmötet med 90-årsjubileet är fredagen den 14 mars.

Vid tangenterna Margareta Lindberg

**Referat från utbildningsdag om medlemsrekryteringsfrågor**

Den 1 mars anordnade distriktet årets första aktivitet. Vid halvårsmötet önskade deltagarna att en uppföljande utbildningsdag om medlemsrekryteringsfrågor borde anordnas under året.

Deltagare från tre av lokalföreningarna, arbetsgrupp, föreläsare och ledsagare sammanlagt 14 personer mötte upp på Best Western Hotell i Söderhamn lördagen den 1 mars. Dagen inleddes sedvanligt med kaffe och smörgås.

De flesta deltagare var tämligen välbekanta med varandra, men en presentation av var och en följde ändå. Karin Hajmarson som inbjudits som föreläsare, hälsades varmt välkommen. Karin var under många år en av de ansvariga för Riksförbundets arbete med medlemsrekryteringsfrågor. Hon är numera anställd vid Iris Förvaltning och arbetar huvudsakligen med rehabilitering av synskadade, samt utbildningar av Syn- och

hörselinstruktörer. Karin är också ordförande i landets största SRF-distrikt, SRF Stockholm-Gotland.

Karin hade ombetts att i första hand reflektera över och berätta om arbetet med nyrekrytering, som ett komplement till utbildningen i november, som huvudsakligen handlade om att ta tillvara de medlemmar som redan finns.

Karin använde sig av metodik från företaget Medlemsutveckling, som SRF anlitade för sitt rekryteringsarbete under 2010-talet. Hon delade ut kort med olika ord med anknytning till ämnet och lät deltagarna diskutera utifrån orden i smågrupper. Många av orden kretsade runt begreppet kommunikation och hur man kommunicerar med nya människor om det viktiga inom vår organisation. Grupperna fick även berätta om vad de kommit fram till.

Efter lunch skedde ännu ett grupparbete, som var förberett av kursledningen. Deltagarna blandades denna gång, så att företrädare för olika lokalföreningar fick diskutera frågorna.

Det framkom en hel del om hur de olika föreningarna arbetar, En av frågorna handlade om vilka andra förbund SRF Samverkar med. Det visade sig att viss samverkan förekommer med pensionärsorganisationerna, medan ingen ännu valt att samverka med någon av invandrarföreningarna. Samverkan mellan lokalföreningarna förekommer och hjälpmedelsmässan i Delsbo i september 2024, ett samarbete mellan SRF Hudiksvall/Nordanstig och SRF Ljusdal, framhölls som ett gott exempel. Samverkan förekommer också med övriga organisationer av personer med olika funktionsnedsättningar, särskilt på lokal nivå.

De flesta deltagare sade sig vara nöjda med dagen. konstaterades att två lokalföreningar saknades vilket alla beklagade. Efter avslutande kaffe begav sig deltagarna hemåt för en fortsatt marshelg.

Lars Engberg

**SRF Gävleborg 90 år**

**Hälsning från ordförande Christina**

Ingen har väl missat att vårt distrikt fyller 90 år i år och som ni alla även vet så ska vi fira det efter vårt årsmöte den 12 april.

Anmälningstiden har gått ut och jag kan bara stolt konstatera att det är många som vill vara med och fira denna kväll, vilket gläder mig så klart.

Vi i gruppen håller som bäst på att ordna med de sista detaljerna inför firandet och vi lovar att det blir en oförglömlig kväll fylld med minnen, musik och glädje.

Det kommer även att skrivas ett referat som sätts in i nästa nummer av X-Linsen och det blir så klart en jubileumsskrift som går att beställa. Mer information om detta kommer i nästa nummer som sagt.

Till sist vill jag varmt välkomna er alla som ska vara med på det stora jubileet.

Christina Lundgren

Ordförande i SRF Gävleborg

****

**Region Gävleborg**

**Frågor inför möte med X-Trafik**

Nästa möte med X-Trafik äger rum den **28 april.**

Distriktet kommer att företrädas av den arbetsgrupp som väljs av årsmötet.

Det är möjligt att sända in frågor inför mötet. De skall vara

SRF Gävleborg tillhanda senast **15 april.**

Adressen till kansliet är SRF Gävleborg, Södra Centralgatan 10, 802 50 Gävle, E-postadress: gavleborg@srf.nu

Du som har svårt att skriva, kan också kontakta distriktets ombudsman Lars Engberg tfn: 070-301 62 69, för att framföra dina frågor och synpunkter.

Christina Lundgren

**Frågor till syncentralens brukarråd.**

Hej, alla medlemmar i SRF Gävleborg. Nu är det dags att skicka in frågor och funderingar till brukarrådet för Syncentral och Kom-X. Frågorna bör vara allmänt hållna, ej personliga. Vi hjälper gärna till att formulera, om det behövs. Vi hoppas få in en massa frågor före Påsk, så vi får tid att sammanställa och skicka in i god tid före brukarrådsmötet, som blir 15 maj.

Skicka frågorna till Lars på kansliet, eller till sammankallande, Ulf Nilsson på tel. 070 – 25 16 087, eller mejl:

unfn53@hotmail.com

Alla svar kommer vi att försöka publicera i Linsen i ett sammandrag.

Påskhälsningar, Ulf

**CWUX Nytt**

**C**=SRF Uppsala län **W**=SRF Dalarna **U**=SRF Västmanland **X**=SRF Gävleborg

**Välkommen till en inspirerande ledarhundsträff på Liljans herrgård**

**Datum:** 10–11 maj 2025

**Plats:** Liljans herrgård, strax utanför Falun

Är du redo för en helg fylld av gemenskap, lärande och nya upplevelser tillsammans med din ledarhund? Då är det här träffen för dig! SRF Dalarna bjuder in dig till en regional ledarhundsträff på vackra Liljans herrgård, där vi kombinerar nytta med nöje i en härlig miljö.

• Instruktör blir Annika Olsson från ledarhundsverksamheten

• Start: lördagen den 10 maj kl. 09:30

• Avslut: söndagen den 11 maj kl. 15:00, med en mysig fika

• Innehåll: Helgens program är under planering men förvänta dig en mix av praktiska övningar samt tips och tid för samvaro.

För dig som reser långt finns möjlighet att komma redan på fredagen den 9 maj. Övernattning fredag – lördag kan ordnas mot en individuell överenskommelse om kostnad. Kontakta oss för mer info.

• Kostnad: Deltagaravgiften är 700 kronor. I priset ingår kost och logi från lördag till söndag.

• Stöd på plats: Gruppledsagare finns med under hela helgen för att ge extra trygghet.

• Reseersättning: Deltagare från Dalarna får reseersättning. Övriga län står för sina respektive deltagares resekostnader.

**Sista anmälningsdag är 22 april 2025.**

Anmäl dig till Annika Östling på telefon: 070–218 33 12 eller via e-post: annika.ostling@srf.nu

Har du frågor? Tveka inte att kontakta Annika.

**Häng med på sommarens roligaste barnläger!**

SRF Dalarna bjuder in till barnläger på vackra Solleröns Camping den 25–27 juli 2025!

Packa väskan och följ med på ett läger fyllt med äventyr, gemenskap och roliga aktiviteter för både barn och vuxna! Under tre härliga dagar umgås vi, badar, grillar och hittar på massa bus. Dessutom besöker vi magiska Tomtelandet i Mora, där sagor blir verklighet.

Det här får du inte missa!

• Bo i mysiga stugor tillsammans med andra familjer

• Spännande dag på Tomteland (inkl. lunch)

• Grillkvällar med gott att äta och tid för lek och prat

• Minigolf för stora och små

• Nya vänner och gemenskap med andra barn och föräldrar

**När?** 25–27 juli 2025

**Var?** Solleröns Camping, Dalarna

**Vad kostar det?**

• Barn (3–12 år): 500 kr

• Vuxen: 900 kr

• Barn 0–2 år: Gratis

I priset ingår: boende, bussresa till och från Tomteland, aktiviteter, inträden, gemensamma måltider (ej frukost) och massor av glädje!

**Observera:**

• Sänglinne måste medtas

• Städning av stugor ingår ej – var och en ansvarar för egen

 stuga

• Frukost ordnar varje familj själva

• Transport från närmaste tågstation kan ordnas – meddela vid

 anmälan

• Specialkost och behov av hjälpmedel meddelas vid anmälan

**Sista anmälningsdag: 3 juni 2025**

Anmälan är bindande och avgiften ska vara betald senast i samband med sista anmälningsdag.

**För vem?**

Lägret riktar sig till barn och ungdomar med synnedsättning samt deras föräldrar. Detta är en fantastisk möjlighet att träffa andra familjer i liknande situation, utbyta erfarenheter och skapa nya minnen tillsammans.

**Så anmäler du dig:**

Patrik Hellström

**Telefon:** 0243–799990

**E-post:** patrik.hellstrom@srf.nu

Antalet platser är begränsade – först till kvarn gäller!

Vi ser fram emot att välkomna er till en oförglömlig sommarhelg!

**SRF Riks**

**Påsk-rekreation på Almåsa 17-21 april**

Glöm inte att boka dig till vårt traditionella påskfirande hos oss på Almåsa.

**Program för påsken 2025**

Anmälan av aktiviteter görs i receptionen. Om du ändrar dig, glöm inte att avboka, så att vi inte väntar på någon i onödan. Var noga med att hålla de tider som står i programmet. Detta är både för din och andras trivsel.

**17 april – Skärtorsdag**

Ankomst och middag

**18 april - Långfredag**

Promenad. Vi gör påskgodis. Mys och rys i påsk, litteratur med påsktema. Provning av påskens drycker

**19 april - Påskafton**

Promenad. Boule. Påskquiz med avslutande fika på terrassen.

**20 april - Påskdagen**

Promenad. Showdown. Lär känna din hud, varför är det viktigt att ta hand om den? På spåret, vart är vi på väg? Strandhäng vid jacuzzi och bastuflotten

**21 april - Annandag påsk**

Frukost och utcheckning, Almåsa stänger kl. 11.00.

Boka genom att mejla oss på Almåsa på receptionen@almasa.se eller ring oss på tel. **08-500 404 80.**

**Övrigt**

**Tema: Om Krisen eller Kriget Kommer**

Från broschyren Om Krisen eller Kriget kommer som Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) har givit ut.

**Du som har behov av extra stöd**

Om du brukar få särskilt stöd från kommunen, kommer

du få det även i kris och krig. Men du behöver också

ha en egen beredskap utifrån dina behov.

* Diskutera med anhöriga, vänner, grannar, assistenter
* eller biståndshandläggare om vilken hjälp du kan behöva.
* Gör en krisplan som även innehåller information om
* exempelvis mediciner och hjälpmedel.
* Planera hur du tar dig till skyddsrum och andra
* skyddade platser.
* Använd Teletal, Texttelefoni eller Bildtelefoni för att få
* viktig information på telefon.
* Om du har nedsatt hörsel, använd appen från krisinformation.se
* och tillåt notiser för att få viktiga meddelanden (VMA).
* Om du har nedsatt syn, använd uppläsningsverktyg eller

skärmläsare för att få information från myndigheter.

* Du kan ta med ledarhund och assistanshund till skyddsrum.

**Du som har husdjur**

Du ansvarar för att ditt husdjur mår bra också i kris

och krig. Se till att ha minst en veckas beredskap

för ditt djur. Vid ett luftangrepp kan du ta med husdjur till skyddade platser som källare, garage och tunnelbanestationer. Måste du lämna husdjuret hemma kan du ställa fram extra vatten, samt extra foder om ditt husdjur klarar fri tillgång till mat.

Bra att ha hemma:

* Foder och vatten i dunkar
* Mediciner som djuret behöver.
* Bur eller annat att transportera djuret i.
* Telefonnummer till veterinär, djurförsäkring och id-nummer

på papper.

****

**Recept:** **Citronkladdkaka**

Taget från [www.arla.se](http://www.arla.se)

Len och söt kladdkaka med smak av citron. Den här citronkladdkakan passar utmärkt till kalaset, fikat eller som efterrätt. Omtyckt av både stora och små. Oslagbar kombination av söt vit choklad och syrlig citron. Servera citronkladdkakan med hallongrädde.

**Ingredienser** för 12 bitars kaka

150 g smör

150 g vit choklad

3 citroner

2 ägg

1½ dl strösocker

2 dl vetemjöl

2 dl vispgrädde

125 g hallon

**Gör så här:**

1. Sätt ugnen på 175° eller 150° varmluft. Smält smöret i en kastrull.
2. Hacka chokladen och låt den smälta i smöret. Ta från värmen och rör ner finrivet skal från citronerna och saften från en citron.
3. Blanda ner övriga ingredienser.
4. Häll smeten i en smord och mjölad springform, ca 24 cm i diameter. Grädda i mitten av ugnen 15–17 min. Låt svalna. Strö ev. över lite florsocker innan servering.
5. Mosa hallonen. Lättvispa grädden och blanda med hallon. Servera kakan med hallongrädde.

**Påskhälsning från redaktionen**

Nu är påsken snart här

till fröjd för gamla och unga.

Ty våren följer i dess spår

med nyfött liv i varje snår

och alla fåglar sjunga.

Nu är påsken snart här

med påskägg och varmare väder.

Ty våren följer i dess spår

med nyvakna blommor i varje snår

och alla njuter av att byta till tunnare kläder.

Vi på redaktionen vill önska er alla en Glad Påsk

Agneta, Christina, Magdalena, Therese och Anna-Lena

****

**Regler för er som skickar in till X-Linsen**

Vi ser helst att bidragen till tidningen kommer in via mejl i första hand, men går det inte av någon anledning så ordnar vi till det på bästa sätt. Skriv dem i Word eller direkt i mejlet, textbilder samt PDF tas inte emot.

Var noga med att kontrollera datum för manusstopp. Hinner ni inte av någon anledning så hör av er till redaktören före.

Ni behöver inte skicka in samma annons igen för att den ska stå med i nästa tidning. Om datumen stämmer tas de automatiskt med en gång till.

Tänk på era medlemmar vad gäller sista datum för anmälan, så den inte blir för snäv för dem med tanke på när tidningen kommer ut.

Manusstopp är alltid på en torsdag, utgivningsdag någon gång veckan efter. Annonser som kommer in med sista anmälan i utgivningsveckan tas inte med i tidningen.

En bekräftelse på att annonsen är mottagen skickas alltid till er så ingen behöver vara tveksam om att den inte kommit fram.

Om ni vill bidra med en rolig historia, ett bra recept, en dikt eller något annat så är det alltid välkommet. Debattartiklar, insändare och köp/säljannonser tas däremot inte med.

Om något är oklart, tveka inte att höra av er.

För att tidningen ska fortsätta att vara en bra och läsvärd medlemstidning är det viktigt att detta följs för allas trevnad.

Agneta, Christina och Magdalena

Redaktionskommitté

**Bidra gärna till Synskadades Riksförbunds verksamhet**

Du är varmt välkommen att stötta oss genom att donera eller testamentera till **Synskadades Stiftelse** och till **Synskadades Riksförbund.** Du kan rikta din gåva till en viss lokalförening eller ett speciellt distrikt eller välja att den ska gå till hela organisationen.

Vi tar tacksamt emot din gåva – alla bidrag är mycket välkomna!

Vill du ha hjälp kring upprättande av testamente, vänd dig till Synskadades Stiftelse. Arvet kan sedan gå till både stiftelsen och SRF. Vill du veta mer om gåvor, kan du kontakta Synskadades Stiftelseeller Synskadades Riksförbund. Alla arv och gåvor är skattefria.

**Synskadades Stiftelse**

**Tel: 08-39 91 22**

**E-post:** info@synskadadesstiftelse.se

**Webb:** [www.synskadadesstiftelse.se](http://www.synskadadesstiftelse.se)

**Plusgiro: 90 03 26-0**

**Synskadades Riksförbund**

**Tel: 08-39 91 00**

**E-post:** info@srf.nu

**Webb:** [www.srf.nu](http://www.srf.nu)

**Plusgiro: 90 00 90-2**

**Vill du skänka direkt till vårt distrikt går det lika bra.**

**SRF Gävleborg**

**Tel: 026-61 05 54**

**E-post:** gavleborg@srf.nu

**Webb:** [www.srf.nu/gavleborg](http://www.srf.nu/gavleborg)

**Plusgiro: 14 65 26-9**