**Synskadades Riksförbund**

**Gävleborgs län**

**X- Linsen**



**Nr 5 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 31 juli 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**

Semesterstängt på kansliet **8**

Referat från styrelsemöte **8**

**SRF Gävleborg 90 år**

Jubileumsskrift **11**

**Region Gävleborg**

Referat från möte med X-Trafik **12**

Minnesanteckningar brukarrådet **15**

**CWUX Nytt**

Inbjudan till temadag punktskrift **17**

**Nytt från CYX**

Inbjudan till Medlemsforum **18**

**Övrigt**

Tema: Om Krisen eller Kriget Kommer **20**

Vill du utbilda dig till instruktör? **21**

Roliga historier **22**

Boktips **23**

Recept: Snabbfixad jordgubbsmousse **24**

Redaktionens sommarhälsning **25**

Regler för er som skickar in till X-Linsen **26**

Bidra gärna till SRF:s verksamhet **27**

**Lokalföreningsnytt**

**På gång i lokalföreningarna**

**Juni**

**25** Utflykt. SRF Hudiksvall/Nordanstig

**Juli**

**31** Sommarresa, SRF Söderhamn

**Augusti**

**23** Sommarresa, SRF Gävle

**29** Surströmming, SRF Hudiksvall/Nordanstig

**September**

**23** Medlemsmöte, SRF Gävle

**26** Medlemsmöte, SRF Hudiksvall/Nordanstig

**Oktober**

**XX** Kanonholmen,SRF Söderhamn

**25** Höstfest, SRF Gävle

**November**

**XX** Medlemsmöte, SRF Söderhamn

**18** Halvårsmöte, SRF Gävle

**December**

**6** Julfest, SRF Gävle

**14** Julbord, SRF Söderhamn

**Gästrikland**

**SRF Gävle**

**Inbjudan till sommarresa**

**SRF Gävle** bjuder in alla sina medlemmar till en härlig sommarresa till Stockholm.

**Datum:** lördag 23 augusti

**Program för dagen:**

**08,30** avresa från Tullbomsgården, Gävle

Paus för busskaffe samt smörgås på lämpligt ställe efter vägen.

**12,00** guidad visning av Drottningholms Slott

**13,15** ca lunch på Karamellan, restaurangen som ligger vid slottet. Vi får njuta av ugnsbakad lax med hollandaisesås, färskpotatis & säsongens primörer. Smör, bröd, sallad, bordsvatten samt kaffe ingår.

Fri tid att titta själv i slottsparken.

**15,00** avresa från slottet

Stopp på Syltkrukans café, Månkarbo. Här serveras kaffe med dopp samt finns möjlighet att handla olika sorters sylt mm.

**Ca kl. 18,15** åter tillbaka i Gävle.

**Anmälan:** Senast måndag **30 juni** till Cailin Laing antingen via telefon **026-61 04 40** eller via epost srfgavle@cailin.se

Anmälan är bindande och glöm inte att berätta om du har någon allergi eller något annat som du tror att det är bra att vi bör veta om.

**Pris:** 500kr. Betalas in till Plusgiro **50 05 66-5** senast måndag **30 juni.**

Varmt välkomna till en härlig resa önskar styrelsen.

**Referat från resa med vårlunch**

Lördag den 24e maj, avgick en buss fylld med 21 glada SRF Gävle medlemmar. Vi åkte gamla e-4an mot Axmar bruk och chauffören presenterade de olika platser vi passerade. Väl framme möttes vi av Tinne, vår guide för dagen. Hon visade var den gamla herrgården låg. Vi tog en promenad genom engelska parken. I parken finns rester kvar av det s.k. 25-örsesslottet, som faktiskt auktionerades ut för just 25 öre. Slottet, som hade 36 rum, uppfördes i slutet av 1800-talet. Slottet var dock i det närmaste obeboeligt då det var ett verkligt fuskbygge. Efter andra världskriget fick det dock moderniseras, då det blev bostäder för personalen vid den tyska legationen i väntan på utvisning. Slottet revs sedan på 1950-talet, men det finns planer på att återuppföra det. Innan vi gick vidare för att kolla i själva bruket, fanns möjlighet att handla i en liten butik, där det bland annat såldes Axmar-te, honung, hemgjord saft och kryddblandningar. Sedan begav sig deltagarna till hyttan, hjärtat av bruket. Verksamheten startade 1671 då det fanns stor efterfrågan på järnprodukter till den svenska krigsmakten. Bruket brändes ned av ryska trupper i samband med slutet av det stora nordiska kriget omkring 1720. Bruket byggdes åter upp och var sedan i verksamhet fram till 1927. En ideell förening bestämde sig så småningom för att tillvarata bruket och göra det till museum. Sedan 2008 är det också ett kulturreservat. I hyttan anordnas numera olika evenemang för publik. I sommar kommer bland andra sångerskan Lisa Nilsson att uppträda där. Dagen avslutades med en välsmakande lunch på Axmar Brygga med fantastisk utsikt över vattnet.

Deltagarna fick välja mellan Schnitzel med rostad potatis och rödvinssås, eller torsk med pressad potatis och sandelfjordssås. Den som så önskade kunde också släcka törsten med en Axmar-öl från ett lokalt bryggeri.

Nöjda och mätta deltagare kunde sedan lämna bussen i Gävle vid 16-tiden.

Cailin Laing och Lars Engberg

**SRF Västra Gästrikland**

**Referat från bussresa**

Den 27 maj var det en bussresa med Wallners buss med

14 medlemmar från SRF Västra Gästrikland. Även medlemmar från SRF Gävle deltog i resan.

Vi åkte till Sigtuna med buss där en guide guidade oss om tidigare historik i bygden, kyrkor, gravar och rådhus. På rådhusets vägg satt det en nyckel till finkan för de som druckit. Där kunde de gå in och sova ruset av sig till dagen efter.

Vi åkte buss till Lasse Åbergs museum, där åt vi mat innan vi blev guidad av en guide som var Lasse Åbergs son. Den som ville handla souvenirer fick göra det.

Sen var vi till Syltkrukan för eftermiddagsfika. Den som ville fick handla sylt med mera.

Sen bar färden av till våra hemorter.

Sören Lundkvist

**Hälsingland**

**SRF Hudiksvall/Nordanstig**

Hos oss i SRF Hudiksvall/Nordanstig har följande hänt sedan rapporten i förra numret av X-Linsen. Till vårfesten på Golfkrogen kom 25 medlemmar som lyssnade och sjöng med till musiken från Kjell Barkman. Det njöts även av en smaklig måltid, samt en del inhandlade av ädla drycker.

Onsdag 14 maj hyllade vi de medlemmar som fyller jämna 80 & 90 under innevarande år, genom att bjuda in dem till gemensam lunch på Patricia.

Torsdag 15 maj var vi representerade vid syncentralens brukarråd i Gävle. Se separata minnesanteckningar.

Fredag 23 maj genomförde vi ett medlemsmöte på Patricia, där det var cirka 15 medlemmar som deltog. Vi uppmärksammade punktskriften som fyller 200 år i år. Vi kikade även lite på olika mobiltelefoner. Hur funkar de att använda för oss som ser dåligt eller inte alls?

Men även kommande aktiviteter var på dagordningen. Främst kanske vår hemliga busstur den **25 juni** intresserade medlemmarna. Start sker klockan 8:30 från Stengatan 5 och beräknad hemkomst mellan 17–18 tiden. Anmälan senast

**16 juni** till Maudh Gårdsknappen. I priset ingår resa, förmiddagsfika, lunch, eftermiddagsfika. Pris 200 Kr, som betalas på PG 432 00 77-3 i samband med anmälan.

Höstupptakt blir det med surströmming, fredag **29 augusti** i Funktionsrätts lokal, Stengatan 5, med start klockan 14:00. Pris 100 kr, som inbetalas på Pg 432 00 77-3 i samband med anmälan till Maudh senast en vecka före, på telefon

070 – 27 39 237.

Vi puffar även lite för medlemsmötet i september, som blir klockan 15:00 fredag **26/9,** på Patricia. Mer information kommer i kommande nummer av linsen.

Sommarhälsningar, U&M

**Distriktsinfo**

**Aktivitetslista**

**Juni**

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

**4** Organisationsråd, Teams

**17** Styrelsemöte,Synskadades Vänner

**18** Styrelsemöte, Gävle

**Juli**

**14** Kansliet stänger för semester i fyra veckor

**25–27** CWUX familjeläger, Sollerön Dalarna

**31** Manusstopp X-Linsen

**Augusti**

**5** Arbetsutskott,Synskadades Vänner

**11** Kansliet öppnar igen efter semestern

**27** Lokal funktionärsutbildning, Hudiksvall

**28** Manusstopp X-Linsen

**30** CWUX temadag punktskriftsfrågor, Gävle

**September**

**16** Styrelsemöte,Synskadades Vänner

**18** Utbildningsdag kommunala samrådsgrupper

**24** CWUX Ordförandekonferens, Borlänge

**25** Manusstopp X-Linsen

**Oktober**

**3–5** CYX Medlemsforum, Gävle

**17–19** DOFS, Almåsa

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

**24–26** Funktionärsutbildning, SRF Riks

**30** Manusstopp X-Linsen

**November**

**4** Styrelsemöte,Synskadades Vänner

**10–12** Utbildning Ombudsmän, Almåsa

**15** Distriktets halvårsmöte, Söderhamn

**26** CWUX Ordförandekonferens, teams

**27** Manusstopp X-Linsen

**December**

**10** Styrelsemöte, Synskadades Vänner

**Semesterstängt på kansliet**

Från och med måndagen den **14 juli, vecka 29,** har kansliet sommarstängt och öppnar åter måndagen den **11 augusti,** **vecka 33.**

Under stängningen så kan du kontakta oss via telefon, brev eller mail. Telefonsvararen lyssnas av kontinuerligt lika så post och e-post.

Trevlig sommar önskar Christina och Lasse

**Referat från styrelsemöte med SRF Gävleborg 2025-05-07**

Mötet hölls på Folkets Hus i Gävle. Ordförande Christina redovisade senaste månadens ekonomi och kostnaderna för jubileumshelgen.

Christina förtydligade reglerna för annonsering av syntolkningsevenemang och att det är viktigt att det annonseras på distriktsnivå i X-Linsen för att alla medlemmar ska ha möjlighet att delta. Kostnaden betalas då av distriktet. Om en lokalförening annonserar det som lokalföreningsaktivitet står föreningen för kostnaden själv.

Lars och Christina berättade om det som var aktuellt i arbetet på kansliet just nu. Lars har mycket skrivarbete och Christina arbetar med att få in alla aktuella möteshandlingar från lokalföreningarna. Christina berättade att hon ska delta i en administrativ utbildning 2–4 juni på Almåsa och att hon även ska få en individuell utbildning i medlemsregistret Prisma. Det har också kommit information om digitala barnbarn som är ett projekt som drivs av Synskadades Riksförbund, i syfte att minska det digitala utanförskapet bland äldre synskadade. Du som är 65 år eller äldre och intresserad av hjälp med digitala verktyg anmäler intresse till distriktet.

Fredrik Stockhaus som är intressepolitisk utredare på SRF har kommit med en efterlysning om att få kontakt med dig som är synskadad och har ett politiskt förtroendeuppdrag eller är helt vanlig medlem av ett parti. Han vill starta ett nätverk av oss som jobbar politiskt, eller skulle vilja göra det, så att vi kan stödja varandra.

Arbets- och referensgrupper för olika aktuella frågor redovisade sitt arbete och vad som är på gång just nu. Styrelsen hade också en kortare diskussion kring varför beställningscentralen stänger 21.00.

Uppföljningsdagen om medlemsrekrytering i Söderhamn var uppskattad av de som deltog och det var en bra dag med intressanta diskussioner.

Styrelsen konstaterade vidare att distriktsårsmötet den 12/4 och efterföljande 90-årsjubileum var trevligt och ett lyckat arrangemang med nöjda deltagare. Presenterna som vi fick från andra distrikt står på kansliet.

Regionalt samarbete. Håkan Thomsson har hållit föredrag om synskadades arbete i Europa, i samband med ordförandekonferensen i Gävle 19 mars. Nästa Ordförandemöte genomförs via Microsoft Teams 21 maj, där Christina och Mona kommer att delta. En regional temadag om punktskrift, genomförs i Gävle 30/8 och Lasse och Mona planerar den för fullt. Allmänheten kommer att bjudas in under dagen och distrikten i CWUX kommer att bjudas in.

Dalarna har ett familjeläger inplanerat i juli på Sollerön.

Ett Medlemsforum kommer att genomföras på Hotell Scandic Gävle Väst i Gävle 3–5 oktober. Medlemmar från de tre distrikten, SRF Gävleborg, SRF Uppsala län och SRF Västernorrland, har möjlighet att delta. En inbjudan kommer att publiceras i medlemstidningen.

Syntolkningsverksamheten är svår att anordna, då vi bara har en aktiv syntolk, Carina Sundin i Hudiksvall. Tidigare har det varit mycket syntolkning på idrottsevenemang och teater.

Diskussion förs om det finns något intresse bland medlemmarna att ha syntolkning exempelvis Brynäsmatcher i ishockey.

Diskussion förs också om det ska vara ett regionalt ansvar att anordna syntolkning till evenemang.

Beslutades att Lasse kontaktar Kultur Gävleborg och undersöker om det finns något intresse av frågan.

Lasse, Ann-Margreth och Cailin skriver ett uttalande om det höjda taket i högkostnadsskyddet för läkemedel till styrelsemötet i juni. Uttalande kommer att ställas till

riksdagspolitiker.

Utbildningsdag planeras för ledamöter i kommunala funktionsrättsråd.

Arbetsgrupp för utbildningsdagen: Lasse, Kent och Cailin inleder planeringen.

Christina redovisade kostnadsförslaget för halvårsmötet 15/11 som planerats att genomföras på Orbaden. Priset är mycket högt, vilket gör att styrelsen beslutar att i stället försöka förlägga halvårsmötet till Best Western Hotell i Söderhamn.

Kent blir distriktets kontaktperson för färdtjänstkampanjen.

Lasse berättade lite om vad kampanjen går ut på: Riksförbundet har gjort en undersökning där företaget Origo Group har ringt till färdtjänstanvändare och det kommer en rapport på svaren de fick.

Arash och Lasse tar fram ett förslag till diskussionsunderlag för utvärdering av systemet med kontaktpersoner till lokalföreningarna inför halvårsmötet.

Nästa styrelsemöte: 18 juni 15.30 på Folkets Hus i Gävle.

Styrelsen beslutade att sätta in en annons i

X-Linsen för att hitta en intresserad till valberedning. Det kommer även en annons I X-Linsen om efterfrågan på aktiviteter till verksamhetsplanen för 2026.

Christina avslutade mötet med orden att vi har haft bra diskussioner och att alla är delaktiga och drar sitt strå till stacken.

Mona Olsson

**SRF Gävleborg 90 år**

**Jubileumsskrift**

För att ytterligare fira och minnas vårt fina jubileum så kommer det att tas fram en jubileumsskrift med minnen och godbitar från våra 90 år som distrikt.

Skriften kan redan nu förbeställas på storstil, tal, punkt eller e-post.

Hör av dig till kansliet på tel. **026-61 05 54**, **076-539 92 54** eller

skriv ett mail till**gavleborg@srf.nu**

Christina Lundgren

****

**Region Gävleborg**

**Referat från möte med företrädare för X-Trafik**

Den 28 april träffade distriktets referensgrupp i trafikfrågor, företrädare för länstrafiken. Den nya gruppen som valdes vid årsmötet, utgörs av Christina Lundgren, Sören Norman och Kent Forsmark Larsson. Ombudsman Lars Engberg förde anteckningar under mötet.

Från X-Trafik deltog Tomas L. Larsson och Peter Stewing.

Mötet, som ägde rum på Folkets Hus i Gävle, inleddes med att med stor sorg och beklagande, konstatera att den tidigare ledamoten av referensgruppen, Jörgen Sjöstedt, avled i mars. Den nye ledamoten Kent Forsmark Larsson hälsas välkommen till gruppen.

Inför detta möte hade en mängd frågor inkommit från medlemmarna och de besvarades enligt följande:

**Färdtjänstfrågor:**

**-** Hur fungerar Färdtjänst i annan kommun, till exempel i Söderhamn efter kl. 19:00, för person som inte bor i Gävleborg?

Liksom det omvända, vid resa där tåg ingår, till mindre ort utanför länet?

**Svar:** Frågan går inte att besvara då det är hemkommunens regler som gäller vid resa i annan kommun. Det kan alltså variera från kommun till kommun. Företrädarna för X-Trafik framhåller möjligheten att beställa resor med Riksfärdtjänst, vilket dock kräver lång framförhållning

**-** Går det att anlita Uber, när inte vanlig Taxi kör?

**Svar:** Ja. Villkoret för att resa i annan kommun är att det går att uppvisa kvitton från resan. Därefter får resenären ut en del av summan. Går det att visa kvitto från en resa med Uber, kan man få ersättning enligt gällande regler.

**-** Läggs laddningstid in i systemet på el-taxibilar? (20 – 30 minuter 2 – 3 ggr dagligen.) Så att beräknade tider kan hållas?

**Svar:** I Gävle är det inga större problem då det finns rätt många ladd stationer. Detta är ännu inte fallet i Hälsingland. Ingen laddning får ske med färdtjänstkunder i fordonet, utan skall ske under raster.

**-** Kan systemet kompensera vid dåligt väder, så tiderna kan hållas?

**Svar:** Delvis. Under perioden december-mars finns ett standardiserat tidstillägg, för att kompensera för väder och väglag. Då vädret och underlaget kan växla, är det nästan omöjligt att garantera körtiderna under vintersäsongen.

**-** Går det att få ekonomisk kompensation, som från SJ, om man inte kommit fram i avtalad tid och därför missat ett viktigt möte? (Resegaranti.)

**Svar:** Nej, ingen resegaranti finns i färdtjänsten. Det lär finnas sådan på andra orter i landet.

**-** Görs någon koll av förarnas kunnande och förståelse av svenska språket?

**Svar:** Det görs hela tiden. Det är oftast denna del av utbildningen som diskvalificerar förarna. De får hemuppgifter för att bli bättre på att tala och förstå svenska. Det ser dock ut som om problemet kommer att bestå ett tag till, trots högre krav och bättre utbildning.

**-** Varför ökas inte antalet tillgängliga bilar i systemet, när antalet resor/resande ökar?

**Svar:** Det råder brist på bilar. Det kommer dock att bli fler fordon i trafik efter den 1 maj.

**-** Är Bockens BMW bilar godkända för att ha vuxna passagerare i baksätet?

**Svar:** Bilarna har fått omfattande kritik. De kommer att fasas ut och det berörda bolaget anskaffar andra fordon.

**-** Finns det någon form av begränsning på hur mycket en resa kan förlängas genom tillagd samåkning, i procent eller tid?

**Svar:** Ja, det beror dock på hur lång resan är. Tillägget kan bli längre vid en längre resa, men inte hur långt som helst.

**-** Vad gäller egentligen för de tider vi får som resenär när vi beställer färdtjänst? Det ryktas om att angiven hämtnings tid, är +/- 10 minuter. Alltså ett intervall på 20 minuter, då vi ska stå resklara och vänta. Om de 10 minuterna överskrids skickas ibland ett meddelande till kunden, via app, SMS eller som samtal ut. Men ofta har ju bilen inte samma hämtningstid som kunden fått. Viktigast kanske är att det inte blir bomkörning, innan 5 minuter efter den tiden kunden fick ursprungligen.

**Svar:** Ja, det finns ett intervall som innebär att en utlovad transport kl.10 har tiden 09:57-10:03. Det kan alltså, om oturen är framme, innebära att en kund som kommer fram till bilen en minut för sent, missar sin resa och får boka om.

**-** Efter samtal med taxiförare har framkommit att vid förarbyte på en bil som sker vid ett fastslaget tillfälle, till exempel kl. 14:00, så kan det vara en hämtning inlagd samma klockslag, vilket gör det omöjligt att hålla hämtningstiden på kommande kund. Det är ju brukligt att det görs en överlämningsrapport om bilen, samt att det ofta behöver fyllas på olika vätskor och annat i bilen för att den ska vara redo för kommande arbetspass, alltså bör systemet ha överlämningstid inlagt för varje fordon, så att inte tidspassningen påverkas negativt.

**Svar:** Ja, så är det.

**Frågor om busstrafiken:**

**-** Vid påstigning på buss med rollator, används den

bakre dörren. Kan det inte då finnas en apparat där också, som kan läsa av den digitala biljetten på mobilen. Besvärligt med att ”vingla fram” till chauffören.

**Svar:** Det är inte nödvändigt att gå fram och visa biljetten. Det viktiga är att man har en biljett. Det finns bussar med kort/biljettläsare vid bakdörren, men det har inneburit stora problem med fripassagerare och är därför inget bra alternativ.

**-** Frågan kommer också under mötet om stadsbussar i Gävle som är så fullpackade i rusningstid att det inte finns platser. Vore det möjligt att sätta in fler bussar eller större fordon?

**Svar:** Det är svårt att anpassa fordon till trafiktätheten. Mitt på dagen är bussarna ofta nästan tomma, medan de är fullsatta i rusningstid. Ingen konkret lösning på problemet finns just nu.

**-** Vid köp av digital biljett, varför måste man klicka av

alla de olika typerna av trafik, stadsbuss, regionbuss och klicka

för den typ av biljett som det ska åkas på. Räcker det inte med att bara klicka på den biljettyp som är aktuell?

**Svar:** Det går att ställa in den egna telefonen så att den bara visar aktuell biljett.

**Nya tider vid beställningscentralen**

- Från april i år har öppet-tiden för beställning av färdtjänstresa kortats från kl.22 till kl.21. Varför har detta skett, besparingsskäl, arbetsmiljöskäl eller annan orsak?

**Svar:** Det handlar om schemaläggning. Det finns regler för arbetstider, dygnsvila etc. Antalet beställningar som gjordes efter kl.21 var inte heller särskilt stort. På förfrågan berättar företrädarna för X-Trafik att det inte går att beställa resor efter 21, men att redan bokade resor kan diskuteras med beställningscentralen. SRF:s företrädare framhåller att de anser att det måste vara möjligt att beställa färdtjänst hela dygnet och att de kommer att driva denna ståndpunkt även i fortsättningen.

Nästa möte med X-Trafik arrangeras på Folkets hus i Gävle, måndag **20 oktober.** Alla medlemmar uppmanas komma in med frågor inför mötet.

Deltagarna tackar varandra för ett väl genomfört möte. Med tillönskan om en glad valborgsmässohelg, avslutas mötet.

Lars Engberg

**Minnesanteckningar brukarrådet 15 maj 2025.**

Närvarande från SRF, Ulf, Arash, Jan-Åke, Emma, Inger.

Från Regionen, Catarina W, Katarina S, Magnus A, Lena S.

Frånvarande, Glaukom och ögon-avdelningen.

Debatt om vem som skickar mötesanteckningarna och vart.

På G i Regionen, Få till Cosmic och bolagisering av primärvården. I distriktet, färdtjänstkampanjen.

Syncentral och Kom-X (S&K) klarar kö-kraven inom 90 dagar. Man ska alltid höra av sig för att få uppföljning.

Ingen brist på ögon-läkemedel är noterad.

S&K har inga problem med Cosmic.

Det finns 4000 inskrivna på syncentralen.

Behöver man ledsagning vid vårdbesök, bör man påtala det till respektive vårdavdelning i förväg.

Personal-situationen är aningen ansträngd på Syncentralen. Det finns Syn-pedagoger kuratorer, optiker och fysioterapeut.

Det köps inga externa utbildningar.

Inga samtalsgrupper finns för tillfället.

Vill man få medicinska instruktioner på annat än svart hem, vid egenvård, får man höra av sig till aktuell vårdavdelning.

S&K har inte möjlighet att besöka lokalföreningsmöten för tillfället. Annars under kontorstid.

Bruksanvisningar på förskrivna hjälpmedel, går att få på olika medium vid förfrågan.

Inga nya hjälpmedel finns just nu, men flera är på G i kommande upphandling.

Inga teknik-träningsgrupper finns för tillfället. Bara personlig träning.

Viss statistik kan fås från Hjälpmedelssamordnaren.

Samverkan med kommunerna är liten, mest gällande bostadsanpassningar.

För att få medicinsk info om mediciner, på rätt media, kontakta förskrivaren. (FASS är svårnavigerad.)

Flytten av ögon i Gävle, har blivit skaplig efter vissa justeringar. Men lokalerna är inte syn-anpassade.

Gällande info om SRF från Syncentralen till ny-synskadade, så delar kuratorerna ut de broschyrer som SRF tagit fram. Men det är känt att det lätt blir för mycket info från början.

Efter viss diskussion framgår att S&K kan sprida inbjudningar till arrangemang anordnade av SRF. Men inte det omvända.

Extern ADL-utbildning verkar inte finnas tillgänglig i geografisk närhet.

Nästa möte, blir i maj 2026. Fler frågor hann vi inte med.

Ulf Nilsson

**CWUX Nytt**

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

**Punktskrift i Gävle 30 augusti**

I år är det precis 200 år sedan den 16-årige fransmannen Louis Braille, presenterade punktskriften, ett skrivsystem med sex punkter. Hans skrivsystem, som inte förändrats särskilt mycket, används fortfarande i hela världen.

För att uppmärksamma detta, inbjuder vi i Region CWUX Gävleborg, Dalarna, Västmanland och Uppsala län till en temadag enligt följande:

**Datum:** lördag 30 augusti

**Tid:** kl.10:30 till 16:30

**Plats:** Folkets hus, Södra Centralgatan 10 i Gävle

Under dagen kommer vi att få möjlighet att både läsa och skriva punktskrift. Kunniga människor med olika infallsvinklar på ämnet, kommer att berätta och demonstrera hur punktskriften kan användas.

Under dagen kommer vi också att få bekanta oss med den utställning som SKKF, (Synskadade Konstnärers och Konsthantverkares Förening) skapat för jubileumsåret.

Resor bekostas i vanlig ordning av varje distrikt.

Anmälan till SRF Gävleborgs kansli tfn: **026-61 05 54** eller via e-post: gavleborg@srf.nu senast **18 augusti.**

Alla intresserade inbjuds till dagen som är kostnadsfri. SRF Gävleborg bjuder på lunch, för- och eftermiddagskaffe.

Om du har frågor, kontakta Lars Engberg tfn: 070-301 62 69 eller via e-post: lars.engberg@srf.nu

Väl mött i augusti hälsar Mona och Lasse

**Nytt från CYX**

**C**=SRF Uppsala län **Y**=SRF Västernorrland **X**=SRF Gävleborg

**Inbjudan till medlemsforum**

Synskadades Riksförbunds distrikt i Gävleborg, Uppsala län och Västernorrland

Den **3 – 5 oktober 2025** bjuder SRF Gävleborg, SRF Uppsala län och SRF Västernorrland in till ett gemensamt forum, på hotell Scandic Väst i Gävle.

Se bifogat program för innehåll vid forumet nedan.

**Avgift:**

Del i dubbelrum kostar 500 kr. För den som önskar enkelrum landar kostnaden på 1000 kr. Vi uppmanar alla att ta med en vän! Enkelrumstillägget gäller alla, för så vitt att man inte, genom styrkande med läkarintyg, kan leda i bevis att man inte kan dela rum med någon. Vi vill göra er uppmärksamma på att kost och logi är kraftfullt subventionerad.

**Anmälan**

Sista anmälningsdag är den **29 augusti** och skall inkomma till SRF Gävleborgs kansli på telefon: **026-61 05 54** eller via

e-post: gavleborg@srf.nu

Du kan även vända dig till kansliet om du har frågor om medlemsforumet.

Anmälan är bindande. Uppge i anmälan om eventuella allergier och om det är något ytterligare vi bör känna till samt vilken station du i första och andra hand önskar delta vid.

Vi ses i Gävle, hälsar den gemensamma planeringsgruppen!

**Program för medlemsforum, 3 – 5 oktober 2025**

**OBS:** Någon liten detalj kan komma att ändras.

**Fredag, 3 oktober**

16.00. Ankomst och inkvartering

17.00. Middag

19.00. Samling och invigning av medlemsforum. Underhållning av och med Jacke Sjödin

**Lördag, 4 oktober**

07.30. Frukost

09.00. De olika stationerna startar, det vill säga: Insyns produktvisning, kreativt skrivande, luffarslöjd, podcastproduktion, utställning av hantverksprodukter samt ett pass där vi får kunskap om enklare vardagsmakeup och hårstyling både i teori och praktik, tillsammans med frisörer som hjälper att styla dem som vill under passet

12.30. Lunch

14.00. Föredrag av Insyn och Parasportförbundet (precisa tider återkommer vi till)

17.00. Slut för dagen

18.30. Middag

**Söndag, 5 oktober**

07.30. Frukost

09.00. Färdtjänstkampanj, inledning och presentation kring upplägg

09.30. Diskussion i mindre grupper kring kampanjen

10.00. Fika

10.30. Fortsatta gruppdiskussioner

11.00. Sammanfattning i storgrupp samt avslutning

12.00. Lunch och hemfärd

**Övrigt**

**Tema: Om Krisen eller Kriget Kommer**

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

**Utrymning**

Du kan snabbt behöva lämna ett område vid exempelvis ett hotande militärt angrepp, naturolyckor eller farliga utsläpp.Du får veta att du ska utrymma genom bland annat VMA. Lyssna på Sveriges Radio P4 och följ myndigheternas

instruktioner. Du som inte klarar dig på egen hand kan få hjälp att utrymma, samt akut boende och mat på platsen du kommer till.

**Bra att ta med:**

Planera vad just du behöver ta med om du snabbt måste lämna

din bostad en kortare eller längre tid. Här är några tips:

Mat och vatten för några dagar.

Id-handlingar, bankkort och kontanter.

Mediciner och hjälpmedel, exempelvis hörapparat.

Radio som drivs med batteri, solceller eller vev.

Varma kläder, regnkläder och ombyte.

Hygienartiklar.

Mobiltelefon och laddare.

Karta, kompass.

Viktiga uppgifter på papper, exempelvis telefonnummer och försäkringsbevis

****

**Vill du utbilda dig till instruktör?**

Sveriges Civilförsvarsförbund är en frivillig försvarsorganisation som arbetar för ett säkrare samhälle både till vardags och i kris. Vi arbetar på uppdrag av Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB).

Nu söker vi personer från Synskadades Riksförbund som vill utbilda sig till instruktör hos oss.

Den **8 – 12 september 2025** genomför vi grundutbildning för blivande instruktörer.

I utbildningen ingår följande delkurser:

1. Hemberedskap/krisberedskap

2. Hemberedskap i utemiljö

3. Allmän brandkunskap

4. Säkrare seniorer

5. HLR

6. Stoppa blödningen

7. Totalförsvarsinformation

Utbildningen genomförs hos ”Tre Rosor Pensionat och konferens”, Rosersberg.

Under utbildningsveckan ingår resor, kost, logi och litteratur.

Du bjuder på din tid.

Som godkänd instruktör får du arvode vid genomförande av kurser som du håller för allmänheten.

Är du 18 år eller äldre och tycker om att utbilda är du välkommen att anmäla intresse till Åsa Hagelberg, nationell samordnare i Sveriges Civilförsvarsförbund:

asa.hagelberg@civil.se senast **2025-07-01**

**Roliga historier**

Vet du vad det är för likhet mellan en fiskare och en baby?

Nää?

Båda får napp.

Vet du varför fåglarna flyger söderut när det blir vinter?

Nää?

Det är för långt att gå.

Jag är allergisk mot mjölk, jag kan inte dricka mjölk.

Varför då?

Jo, jag får mjölksyra i benen.

Mamman försökte förklara för sitt barn hur de var släkt. Jag är din mamma, vad blir det då om du får barn?

Barnvakt.

Vilket fint halsband du har.

Jag har fått det som ett minne.

Av vem?

Det minns jag inte.

När lärde sig den där papegojan de där svordomarna?

När jag fick min kvarskatt.

Vet du vad det blir om man lägger en oxfilé i vatten?

Nää?

Det blir rostbiff.

Kan jag få pappaledigt för mina 5 barn?

Det går bra.

När får jag lämna in dem?

Sören Lundkvist

**Boktips**

Välkommen till det idylliska Falsterbo! Här möter vi ett piggt men opålitligt pensionärsgäng med den överenergiska Egon i spetsen, ständigt redo att lägga näsan i blöt. Mord i Falsterbo-serien kännetecknas av varm men skruvad humor och lättsamt hanterade mord i somriga småstadsmiljöer.

**Badhytten av Christina Olséni, Micke Hansen**

"Kan man få livstids fängelse när man är 82 år?"

Tidigt en morgon tjuvspelar de gamla vännerna Egon och Ragnar tillsammans med systrarna Elisabeth och Märta på Falsterbo golfbana. Det ser ut att bli en fantastisk sommardag men golfrundan avbryts tvärt när vännerna gör en fasansfull upptäckt. I bunkern på hål två ligger golfklubbens ordförande Sven Silfverstolpe död. Stor förvirring utbryter och Egon och Ragnar gör vad de kan för att bringa ordning i kaoset. För att dölja sin inblandning i Silfverstolpes död baxar de in honom i golfbilen och kör mot klubbhuset. Men ingenting går som planerat och snart har de satt igång en händelseutveckling som är omöjlig att stoppa. Och det här är bara starten på en ovanlig sommar under Falsterbonäsets soliga himmel.

Badhytten, den första delen i den omåttligt populära serien Mord i Falsterbo, är en skruvad kriminalkomedi med värme och dramatik, spänning och humor.

**Mord i Falsterbo-böckerna i ordning**

1. Badhytten

2. Fågelskådaren

3. Ryttaren

4. Strandhotellet

5. Turisten

6. Livräddaren

7. Hotellgästen

8. Sommarfesten

9. Fyrklövern

10. Trädgårdsmästaren

Vi tycker denna serie är mycket bra för den innehåller allt, så väl spänning som humor samt en bild om hur de har det där i Falsterbo. Kort sagt en serie väl värd att läsa och glädjas åt.

Christina och Martin Lundgren

**Recept: Snabbfixad jordgubbsmousse**

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

Snabb och enkel att slänga ihop men behöver en stund att sätta sig i kylen! Perfekt för lata dagar och när man vill kunna förbereda en enkel dessert.

**Ingredienser** för 4 port

250 g Jordgubbar

1 Gelatinblad

1 dl Florsocker

1,5 dl Vispgrädde

**Gör så här**

Låt gelatinet ligga i kallt vatten 5 min.

Mixa det mesta av jordgubbarna men spara några till garnering. Blanda med florsocker.

Ta upp gelatinet, smält det i en kastrull och rör ner i jordgubbsblandningen.

Vispa grädden lätt och vänd ner.

Fördela moussen i glas och låt stå i kyl minst 2 tim.

Garnera med resterande jordgubbar vid servering.

****

**Redaktionens sommarhälsning**

Vi i redaktionen vill önska alla en trevlig sommar och ledighet.

Gör det bästa av denna härliga tid.

Gör det som känns bra för just dig.

I augusti kommer ett nytt nummer av X-Linsen ut för nu tar vi alla lite ledigt.

Vi vill avsluta denna tidning med en sommarsång från Pippi Långstrump som fyller 80 år i år.

**Pippis sommarvisa**

Och nu så vill jag sjunga att sommaren är skön

och träden är så fina och marken är så grön

Och blommorna är vackra och höet luktar gott

och solen är så solig och vattnet är så vått

Och lilla fåglen flyger i boet ut och in

och därför vill jag sjunga att sommaren är min

Och jag vill också sjunga att fjärilar är bra

och alla söta myggor dom vill jag också ha

och jag är brun om bena, precis som det ska va

och därför vill jag sjunga att bruna ben är bra

Och jag har nya fräknar och prickigt sommarskinn

och därför vill jag sjunga att sommaren är min

****

Agneta, Christina, Magdalena, Anna-Lena och Therese.

**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

Redaktionskommittén

**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**