**Synskadades Riksförbund**

**Gävleborgs län**

**X- Linsen**



**Nr 4 2024**

**Innehållsförteckning**

**Tips från redaktionen**  **2**

**Lokalföreningsnytt**

På gång i lokalföreningarna **2**

**Gästrikland**

SRF Gävle **2**

SRF Västra Gästrikland **3**

**Hälsingland**

SRF Hudiksvall/Nordanstig **4**

SRF Ljusdal **5**

**Distriktsinfo**

Ordförandehälsning **6**

Aktivitetslista **6**

Inbjudan till friluftshelg **7**

Mer om kulturhelgen i oktober **7**

Information från Synskadades Vänner **9**

Trivsamt distriktsårsmöte i Högbo **9**

Referat konstituerande styrelsemöte **11**

**CYX Nyheter**

Inbjudan att studera på högskolan **13**

**SRF Riks**

Om Synlinjen **14**

**Övrigt**

Tema: Hjälpmedel i vardagen **15**

Enkät för kandidatuppsats **16**

Boktips **16**

Recept: Köttfärs- och broccoligratäng **17**

Roliga historier **18**

Dikt: Jag tackar jorden **19**

Redaktionssida **20**

Regler för er som skickar in till X-Linsen **21**

Bidra gärna till SRF:s verksamhet **22**

**Tips från redaktionen**

Jag vill bara påminna er alla som skickar in bidrag till

X-Linsen att nummer 5 är sista numret inför sommaruppehållet. Nummer 6 kommer ut i början av augusti. Så tänk på det så att ni skickar in era annonser i tid.

Christina Lundgren

Redaktör för X-Linsen

**Lokalföreningsnytt**

**På gång i lokalföreningarna**

**Maj**

**18** Vårfest, SRF Gävle

**24** Medlemsmöte, SRF Hudiksvall/Nordanstig

**29** Bussresa, SRF Ljusdal

**Juni**

**7** Vårresa, SRF Västra Gästrikland

V24 – 26 Teater/Busstur, SRF Hudiksvall/Nordanstig

**Augusti**

**24** Sommarresa, SRF Gävle

**September**

**11** Hjälpmedelsvisning, Delsbo

**Gästrikland**

**SRF Gävle**

**Vårfest**

SRF Gävle bjuder in sina medlemmar till vårfest.

**Datum:** lördag 18 maj klockan 16.00.

**Plats:** Forsbacka Wärdshus, Värdshusvägen 22 i Forsbacka

Ni får välja på följande att äta:

**Fisk:** Stekt lax med purjolök och röktlaxsås

**Kött:** Baconlindad fläskfilé med enbärsgräddsås

**Dessert:** Wärdshusets Lingonparfait

Läsk, lättöl eller bordsdricka ingår samt kaffe eller te.

Alkohol får var och en betala själv

Meddela ev. allergier.

Kostnaden för detta är 100: -. Betalas kontant på plats eller via plusgiro 50 05 66 - 5

Sista anmälningsdag är **10 maj** till Kent Forsmark Larsson antingen via telefon **026-61 04 40** eller via e-post till kentforsmarklarsson@gmail.com

Varmt välkomna önskar styrelsen

**Sommarresa**

Den **24 augusti** är det dags för årets sommarresa. Denna gång åker vi till Uppsala. Blir en guidad visning av Domkyrkan. Efter det ska vi åka med Lennakatten, en museijärnväg som går mellan centrala Uppsala och Faringe. Kostnad för denna resa är 400 kronor.

Mer information kommer i nästa X-Linsen.

Styrelsen

**SRF Västra Gästrikland**

**Vårresa till Hälsingland**

SRF Västra Gästrikland inbjuder sina medlemmar även SRF Gävle i mån av plats

Den **7 juni** går resan till Hälsingland. Bussen avgår kl. 8.00 från Plangården Sandviken och mellanlandar i Gävle.

Resan börjar med ett besök på F15 flygmuseum i Söderhamn. Museet drivs av pensionerade Flygare/entusiaster som berättar spännande historier om Sveriges flyg och militärhistoria.

Förmiddagskaffe med smörgås serveras där.

Lunchen äter vi på klassiska restaurang Albertina i Skärså.

Efter lunch styr vi färden till Trönö och Trönö gamla kyrka, en av Sveriges bäst bevarade medeltida miljöer från 1200 talet.

Vi avslutar dagen med besök på Söderblomsgården, Nobelpristagaren och Ärkebiskopen Natan Söderblomsgården där vi får ta del av Natan Söderbloms liv och gärning. Besöket avslutas med kaffe med hembakt.

Hemkomst Sandviken ca: 18.30

Anmäl dig senast **20 maj** till Jan-Åke Mood tel. **070-201 90 85**

Varmt välkomna på resan önskar styrelsen

**Hälsingland**

**SRF Hudiksvall/Nordanstig**

Från SRF Hudiksvall Nordanstig kommer denna gång följande.

Rapporter: Vid ombudsträffen 10 april, var vi 5 ombud som diskuterade möteshandlingarna inför distriktets årsmöte

Till vårfesten på Golfkrogen 27 april, är i dagsläget 21 medlemmar anmälda. Det blir god mat och underhållningen sköter Lotta och Tommy duo.

**Aktiviteter på Gång i Hudik.**

Onsdag **22 maj kl. 18:00,** blir det musikkväll i Funktionsrätts lokal, på Stengatan 5, i samverkan med ABF. Jimmy Östlin underhåller. Pris 50 kr betalas med switch eller faktura. Observera att det är bindande anmälan till Pia på ABF; pia.tillemar@abf.se eller telefon 0650-54 24 30

Fredag **24 maj,** är det dags för vårens sista medlemsmöte. Vi samlas på Patricia klockan **15:00**. Då får vi besök av personal från Hudiksvalls bibliotek, som berättar om talböcker och annat som de har och kan bistå med. Som vanligt blir det fika och tid att umgås. Samt lite info om vad som händer i sommar. Anmälan till Maudh Gårdsknappen på telefon **070 – 27 39 237**, senast **17 maj**.

Vill ni kika på hjälpmedel? Nu får ni chansen till det onsdag

**11 september** i Delsbo. Men det krävs att tillräckligt många är intresserade för att det ska bli av. Så hör av er med intresseanmälan till Maudh. Absolut senast **31 maj** behöver vi era anmälningar. Detta är ett samarbete med SRF Ljusdal.

Vårhälsningar från Ulf & Maudh

**SRF Ljusdal**

**SRF Ljusdal bjuder in alla sina medlemmar till en bussresa till Trönö och Skärså**

Välkommen att följa med på en dagstur med hyrd buss för att besöka Trönö kyrka som byggdes 1895 och då var en av Sveriges största landsortskyrkor. Efter vårt besök i kyrkan tar vi oss vidare med bussen till Restaurang Albertina som ligger i det idylliska fiskeläget Skärskå för att äta en av deras goda fiskrätter, och sedan serveras kaffe och kaka efter maten. Det finns en gästhamn och en hantverksbutik i anslutning till restaurangen. Efter det tar vi bussen hem igen till Ljusdal och Slottesalen.

**Datum:** onsdag den **29 maj**.

**Tid:** Kl. 10.00 avgår bussen från Slottesalen i Ljusdal.

Ca kl. 11.30 stannar vi vid Trönö kyrka och ca kl. 13 beräknas vi att vara framme i Skärsås för att äta mat.

Kostnad för bussresa och mat: 100 kr per medlem.

**Anmälan:** Vi vill att du anmäler dig senast måndag **20 maj** till Inger Åström på telefon **070-360 87 61**. Anmälan är bindande.

Vi hoppas att så många som möjligt vill följa med på denna trevliga dagstur!

**OBS!** Det blir inget ordinarie månadsmöte den 15 maj, då det istället blir denna utflykt den 29 maj.

Varmt välkommen med din anmälan.

Hälsningar från styrelsen i SRF Ljusdal.

**Hjälpmedelsvisning**

Vill ni kika på hjälpmedel? Nu får ni chansen till det onsdag

**11 september** i Delsbo. Men det krävs att tillräckligt många är intresserade för att det ska bli av. Så hör av er med intresseanmälan till Inger Åström **070-360 87 61.** Absolut senast **31 maj** behöver vi era anmälningar. Detta är ett samarbete med SRF Hudiksvall/Nordanstig.

**Distriktsinfo**

**Ordförandehälsning**

Jag vill i första hand tacka er för att ni visade mig det stora förtroendet och valde mig till ordförande för ett år till på vårt årsmöte 20 april.

Jag hoppas att detta ska bli ett bra år och att vi tillsammans ska arbeta för att vi får ett fint samarbete och ett distrikt att vara stolta över.

Till hösten har vi en kongress att se fram emot oavsett om några åker dit som ombud eller om några sitter hemma och lyssnar. Oavsett det så är det en massa beslut att fatta där och många motioner som ska gås igenom, samt val som ska förrättas. Själv hoppas jag på att få fortsätta som ledamot i Förbundsstyrelsen.

Vi tillhör ju alla SRF och vi kämpar alla för samma sak, för samma rättigheter i samhället, för bra hjälpmedel och tillgänglighet m.m. Framför allt är vi medlemmar som tillsammans kan göra aktiviteter och ha god gemenskap med varandra.

Christina Lundgren

Ordförande SRF Gävleborg

**Aktivitetslista**

**Maj**

**7** Styrelsemöte, Gävle

**8** Möte med X-Trafik

**13–16** Lars punktskriftslärare, Almåsa

**14** AU, Synskadades Vänner

**30** Manusstopp X-Linsen

**30** Regional ordförandekonferens, Teams

**Juni**

**1-2** Friluftshelg. Söderhamn

**4** Organisationsråd, Teams

**12** StyrelsemöteSynskadades Vänner

**Inbjudan friluftshelg i Söderhamn**

Välkommen till friluftshelg på Hällmyra **1–2 juni.**

Var och en tar sig själv till platsen med färdtjänst.

Reseersättning betalas ut i efterhand mot uppvisande av kvitto.

Samling sker **kl. 11.00** då vi bjuds på kaffe och smörgås. Promenadstråk finns av olika längd att välja på.

Lunchen, grillad hamburgare och dricka serveras ute.

En buss hämtar oss till Best Western Hotell, Montörsbacken 4 i Söderhamn där vi checkar in och senare på kvällen äter en

2-rätters middag.

Söndag förmiddag får vi lyssna på Viola Adamsson som talar om att äta nyttig mat.

Kostnaden för helgen blir 300 kr. Den som önskar enkelrum får själv stå för merkostnaden som är 345 kr.

Anmälan göres senast den **6 maj** till SRF Gävleborg på tel. **070 539 92 54** eller via mail: gavleborg@srf.nu

Bekräftelse skickas ut efter anmälningstidens slut.

Varmt välkomna hälsar

Arash, Solbritt och Margareta

**Mer om kulturhelgen i oktober**

Kulturhelgen **5–6 oktober** tar allt fastare form, men fortfarande kan du påverka innehåll och uppläggning. Så här ser det preliminära programmet ut – inklusive några luckor.

Vi samlas vid halvtiotiden på lördagen. Före lunch blir det en del praktiska detaljer plus kanske något mer. Efter lunch blir ett aktivitetsval skrivande. Hans Karstensen, som bland annat skrivit ett antal deckare, berättar om hur det är att vara författare. Troligen får du möjlighet att själv skriva en historia under Hans ledning. Om du föredrar, kommer du att kunna välja något annat, förmodligen teater eller musik.

Efter tvårättersmiddagen på lördag kväll underhåller någon eller några från ståupp-gruppen Gastarna.

Också på söndag förmiddag kommer du kunna välja mellan två kulturinriktningar – musik eller teater samt skapande i taktila material, det senare under ledning av Mona Olsson.

Efter söndagslunchen blir det utvärdering, blick framåt och vernissage för dem som vill.

Observera alltså att detta inte är ett helt färdigt program. Det kommer säkert att bli en del ändringar och specificeringar.

Vad kommer då helgen kosta för dig som vill vara med? För övernattning, en tvårättersmiddag, två luncher, en frukost och några fika betalar du 500 kronor. Vill du ha enkelrum blir tillägget cirka 350 kronor. I avgiften ingår som vanligt reseersättning mot uppvisat kvitto.

Ytterligare information får du i nästa nummer av X-Linsen.

Hör gärna av dig om du har idéer, önskemål och synpunkter!

Emma Wahlström, mobil 070-370 66 26,

e-post emma.srfgavle@memmis.se

Jörgen Sjöstedt, mobil 070-289 00 66,

e-post jorgen.sjostedt@telia.com

Kent Forsmark-Larsson, mobil 073-399 30 73,

e-post kentforsmarklarsson@gmail.com

Emma, Jörgen & Kent

**Information från Synskadades Vänner april 2024**

Arbetsutskottet sammanträder den **16 maj.** Då behandlas ansökningar från enskilda och avdelningar till ett belopp av högst 25 000 kr.

Styrelsen sammanträder den **3 juni.** Det är sista sammanträdet före sommaruppehållet. Vid sammanträdet i juni behandlas alla ansökningar oavsett belopp.

Vi ser gärna att ansökningarna kommer in en vecka före sammanträdet.

Önskar påminna om att Synskadades vänner i Gävleborgs län inte begär in deklaration eller andra inkomstuppgifter.

Ansökningar skickas till Liss-Britt Landén, Kaveldunsvägen 12,

806 36 Gävle. Alt liss.landen@gmail.com

Synskadades Vänner/Anne Charlotte Olofsson v. ordf.

**Trivsamt distriktsårsmöte i Högbo**

Lördagen den 20 april hade distriktet sitt årsmöte på Högbo Brukshotell i trivsam miljö och med trevlig stämning.

Till ordförande för årsmötet valdes Robert Steen, S, ersättare i regionfullmäktige och ordförande för omsorgsnämnden i Sandvikens kommun. Drygt trettio medlemmar deltog.

Förhandlingarna gick snabbt fram till de personval som skulle göras. De flesta av dessa val förrättades genom sluten omröstning via valsedlar.

**Några av valen:**

Som enda kandidat till posten som ordförande omvaldes Christina Lundgren, Valbo, med acklamation.

Till ordinarie ledamöter med en mandatperiod på två år valdes Arash Yousefzadeh Davani, Gävle, nyval och Jörgen Sjöstedt, Storvik, omval. Arash var tidigare ersättare.

Mona Olsson, Sandviken, blev ny ersättare liksom Margareta Lindberg, Bollnäs, som tidigare varit ordinarie ledamot i många år.

Till hösten är det kongress i Göteborg för SRF. Gävleborgsdistriktet får skicka tre ordinarie ombud och därutöver utse tre ersättare. Ann-Margreth Wennersten, Arash Yousefzadeh Davani och Kent Forsmark Larsson, samtliga från Gävle, valdes till ombud. Till ersättare i nämnd ordning utsågs Madeleine Lindberg, Ljusdal, samt Emma Wahlström och Cailin Jazz Laing båda från Gävle.

Samtliga ledamöter i trafikgruppen omvaldes.

Daisygruppens vara eller inte vara diskuterades på halvårsmötet i höstas. Därefter blev styrelsens förslag till beslut att den skulle upphöra och frågan om förskrivning av Daisyspelare hanteras av brukarrådet, vilket dess sammankallande Ulf Nilsson instämde i. Detta blev också årsmötets beslut.

Alla omvaldes även i brukarrådet.

Efter att uppdraget som syntolkningsansvarig i många år varit obesatt i Gästrikland, åtog sig Cailin Jazz Laing det.

**Motion, redovisningar och diskussioner**

Lokalföreningen i Hudiksvall/Nordanstig hade motionerat om att utbildningar på distrikts- och regionnivå borde göras tillgängliga via Microsoft Teams. Distriktsstyrelsen ansåg att förutsättningarna för förslaget borde utredas och att de återkommer i frågan. Ulf Nilsson, ordförande för lokalföreningen i Hudiksvall/Nordanstig menade att årsmötet borde ställa sig positivt till motionen och därmed besluta att utbildningar görs tillgängliga via Teams så snart det är lämpligt. En hårfin skillnad, menade Robert Steen. Årsmötet beslöt bifalla motionen.

Lars Engberg, ombudsman och sekreterare i trafikgruppen, redogjorde för dess arbete. I anslutning till redovisningen blev det en engagerad diskussion om taxesättning för färdtjänst och övrig kollektivtrafik samt om den ökade otillgängligheten till rabatterade enkelresor nu när dessa inte längre kan köpas via X-Trafiks reskassa.

Margareta Lindberg berättade om friskvårdshelgen som ska hållas i Söderhamn 1-2 juni. På lördagseftermiddagen blir det en del utomhusaktiviteter som promenad på valfria sträckor och grillning och på söndagen en föreläsning om Medelhavskost med eventuella smakprov. Mer om detta på annan plats i

X-Linsen.

Jörgen Sjöstedt berättade om den planerade kulturhelgen

5–6 oktober. Den vänder sig till alla som gillar att skapa något tillsammans medan man har trevligt. Se särskild artikel i detta nummer av X-Linsen.

**Uttalande**

Ett uttalande om behovet av att behålla äldre teknik som kontaktväg till sjukvård, kollektivtrafik med mera antogs. Uttalande ska sändas till Region Gävleborg och, i något modifierad form, som debattartikel till tidningarna i länet.

Årsmötet avslutades inom den planerade tidsramen med att Christina Lundgren tackade Robert Steen för ett utmärkt ordförandeskap och årsmötesdeltagarna för ett väl genomfört möte.

Vid gåspennan

Jörgen Sjöstedt

**Referat konstituerande styrelsemöte**

Styrelsen hade sitt första möte efter årsmötets slut den 20 april.

På mötet konstituerade styrelsen sig, enlig nedan:

Ordförande, Christina Lundgren, vald på årsmötet

Vice ordförande, Jörgen Sjöstedt

Adjungerad sekreterare, ombudsman Lars Engberg

Vice sekreterare, Mona Olsson

Adjungerad kassör, Anna-Lena Thomsson

Ekonomiansvarig, Christina Lundgren

Arbetsledare, Christina Lundgren

Mötesreferent till X-Linsen, Margareta Lindberg

Arbetsutskott (AU), Christina Lundgren, Kent Forsmark Larsson och Jörgen Sjöstedt

**Ledamöter till SRF:s organisationsråd**

Emma Wahlström med Kent Forsmark Larsson och Jörgen Sjöstedt som ersättare.

**Kontaktpersoner till lokalföreningarna**

De flesta ledamöter i distriktets styrelse ska ha särskilt ansvar för kontakt med en av lokalföreningarna. Kontaktpersonen förväntas delta i något eller några av föreningens aktiviteter under ett år och ha fortlöpande kontakter med lokalföreningens styrelse. Kontaktpersonen bör helst inte ha ansvar för kontakter med den förening han/hon är medlem i.

**Fördelning av lokalföreningskontakter:**

SRF Gävle, Margareta Lindberg

SRF Hudiksvall/Nordanstig, Kent Forsmark Larsson

SRF Ljusdal, Jörgen Sjöstedt

SRF Söderhamn, Arash Yousefzadeh Davani

SRF Västra Gästrikland, Emma Wahlström

Innan mötet avslutades bestämdes datum för nästa styrelsemöte som blir tisdagen den 7 maj i Gävle.

Christina Lundgren

**CYX Nyheter**

**Inbjudan: Att studera på högskolan**

Har du en synnedsättning och studerar eller funderar på att börja studera på högskola/universitet?

Då kan det här vara något för dig!

SRF Uppsala län, SRF Gävleborg och SRF Västernorrland Bjuder in till en aktivitet på temat "att studera när man har en synnedsättning"

Vi kommer att få besök av:

- Samordnare för stöd till studenter med funktionsnedsättning vid Uppsala universitet som ska informera om vilket stöd som går att få som synskadad student.

- Ansvarig för stöd till studenter i behov av anpassat läsmedium vid Uppsala universitetsbibliotek som berättar om vad de kan hjälpa till med om man är synskadad.

- Ansvariga för högskoleprovet som ger oss information om hur det går till att göra provet om man har en synnedsättning.

Deltagarna får möjlighet att ställa frågor och att utbyta erfarenheter från egna studier.

**Datum:** 23–24 augusti 2024 (fredag-lördag).

**Tid:** 11:00 den 23 augusti till 14:00 den 24 augusti.

**Plats:** Kungsgatan 62 (Storan 5 tr.) Uppsala. Övernattning kommer ske på Elite hotell som ligger inom promenadavstånd för dig som inte bor i Uppsala.

Deltagaravgift: 200 kronor.

Vi hoppas att just du har lust och möjlighet att delta!

**OBSERVERA**

 - Du som är bosatt i region Uppsala, region Gävleborg eller region Västernorrland har förtur. Övriga är välkomna i mån av plats.

- Reseersättning utgår för billigaste färdsätt.

- Distriktet samordnar och bokar resorna samt återbetalar anslutningsresor mot uppvisande av kvitto.

För frågor om kursen kan du vända dig till Nanna Nygren på

nanna.nygren@srf.nu eller tfn **018 56 09 23**

Anmälan görs till gavleborg@srf.nu eller **026-61 05 54**

Sista anmälningsdag är den **26 juni 2024.**

Glöm inte att meddela om du har några kostavvikelser eller om det är något annat som är viktigt att vi känner till om dig.

Mer information om program m.m. kommer när du anmält dig.

Med vänliga hälsningar

SRF Uppsala län, SRF Gävleborg och SRF Västernorrland

**SRF Riks**

**Om Synlinjen**

Synskadades Riksförbund (SRF) lanserade 2020 informations- och rådgivningstjänsten Synlinjen. En av de stora utmaningarna med att vara synskadad är att ta till sig information, speciellt om man är nysynskadad eller inte har tillgång till digitala informationskanaler. Det har även visat sig att synskadade har upplevt att den första kontakten med vården många gånger inte är utförlig och informativ.

Synlinjen fyller därför en viktig roll i samhället eftersom där kan synskadade, anhöriga, skolpersonal med flera få värdefull information och rådgivning inom synskadeområdet. Det här kan bland annat inkludera frågor om hjälpmedel, tillgängliga mobiltelefoner, rehabilitering, allmänna tips och rättigheter.

En synskada medför unika (och ibland sårbara) utmaningar i dagens samhälle. För att alla som kontaktar Synlinjen ska få så bra service som möjligt så har Synlinjens rådgivare tystnadsplikt och egen erfarenhet av att leva med en synnedsättning. Det kan nämligen vara värdefullt för många att prata med någon som kan relatera till de utmaningar och frustrationer som man möter som synskadad.

Personer kan kontakta Synlinjen via E-post samt via telefon helgfria vardagar mellan **10:00 - 15:00** (Lunchstängt 11:30 - 13:00).

**Synlinjen**

**08-39 93 00**

Synlinjen@srf.nu

**Övrigt**

**Tema: Hjälpmedel i vardagen**

**En praktisk ugn**

Är du på jakt efter en praktisk, tillgänglig och effektiv ugn som tar minimal plats i köket, men som erbjuder samma prestanda som större ugnar.

Med Iris Steba miniugn kan du tillaga mat, baka rosta och grilla.

Ugnen erbjuder svenskt talstöd och enkel åtkomst till alla funktioner.

Iris Steba har 5 olika tillagningsfunktioner och en omkopplingsbar konvektion för både över- och undervärme. Du hittar även timerfunktion. Inbyggd bruksanvisning på svenska.

För ytterligare information, kontakta Iris Hjälpmedel på info@irishjalpmedel.se

**Tel: 08-39 94 00**

[www.irishjalpmedel.se](http://www.irishjalpmedel.se)

**Enkät för kandidatuppsats**

Hej!

Vill du delta i vår studie om tillgänglighet på webben genom att svara på några frågor? Vi, Miranda Holmlund och Henrik Tunedal, går sista året på webbprogrammerarutbildningen på Linnéuniversitet i Kalmar och skriver just nu vår kandidatuppsats om hur effektivt ChatGPT kan skapa tillgängligt innehåll på webben. För att ta reda på det så kommer vi att genomföra en digital studie där deltagare får svara på ett antal frågor kopplade till tillgängligt innehåll och svar vi får från ChatGPT. Vi använder oss av Googles formulär för vår studie och skulle verkligen uppskatta om folk vill delta i vår studie så att vi får ett så brett deltagande som möjligt. Det krävs inga förkunskaper om ChatGPT, utan frågorna kommer bara handla om att bedöma ett textsvar av ChatGPT utifrån tillgänglighet.

Länk: <https://forms.gle/kgWvxUj6D4o4FNBX8>

Hälsningar Miranda Holmlund.

**Boktips**

**Joan Lindsay: Utflykt till Hanging Rock**

Australien i det tidiga 1900-talet. Eleverna och ett par lärare på en privat flickskola gör en dagsutflykt till Hanging Rock. Tre av flickorna och en lärare avviker. Endast en kommer tillbaka. Hon minns inget.

Händelsen påverkar förstås skolan starkt, men får också följder för flera andra.

Välskriven. Intressant. Lågmält spännande.

Jörgen Sjöstedt

**Recept: Köttfärs- och broccoligratäng**

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

Köttfärs- och broccoligratäng är en trevlig vardagsrätt som passar hela familjen. Köttfärsen och broccolin ger du smak av tomat, ost, oregano och lite chilipeppar för hettans skull, sedan ”skjuts in i ugnen” och gratängen är klar!

**Ingredienser** för4 portioner

500 g färsk eller djupfryst broccoli

500 g köttfärs

1 förpackning krossad tomat (à 500 g)

2 dl riven, lagrad ost

1 msk olja

1 tsk salt

1 - 2 tsk oregano

1 krm chilipeppar

**Gör så här**

Sätt ugnen på 250°C.

Ansa och skär broccolin i mindre bitar. Koka dem mjuka i lättsaltat vatten 2-3 min eller följ anvisningen på förpackningen. Låt broccolin rinna av och lägg den i en ugnssäker form.

Stek köttfärsen i oljan tills den blivit smulig och fått färg. Krydda med salt, oregano samt chilipeppar.

Fördela färsen över broccolin. Häll på de krossade tomaterna och strö över osten. Gratinera mitt i ugnen i ca 10 min.

**Roliga historier**

- Hur det ser ut i din lägenhet. Har du haft inbrott?

- Nää, men utbrott.

Lilla Emma och hennes pappa åkte till vårdcentralen där Emma skulle få en poliospruta. När dom kom hem igen ville Emma gärna berätta för mamma vad hon varit med om.

Emma ropade stolt: Mamma, mamma jag har fått en Markoolio spruta.

En kvinna satt och fyllde i ett kvällstidningstest där frågan var om hon var normalviktig.

Hon läste frågan högt och den lille 9 årige pojken funderade

och sa: Du är inte normalviktig, du är jätteviktig.

Mamman som var in och krullpermanentade sitt hår och frågade sitt lilla barn.

- Är jag inte vacker?

- Det kanske blir bättre senare.

- Doktorn sa att jag skulle vara försiktig med spriten.

- Hur går det med det?

- Jo, jag bär de i madrasserade kassar.

En man säger till sin hustru,

- Om jag skulle dö, skulle du gifta om dig då.

- Jaa, det skulle jag göra.

- Skulle ni bo i vårt hus.

- Jaa, det skulle vi göra.

- Skulle ni sova i våra sängar.

- Jaa, det skulle vi göra.

- Skulle du köra min Volvo.

- Nähä du, han har Merseders.

Sören Lundkvist

**Dikt: Jag tackar jorden**

Skriven av: Göran Greider

Jag tackar jorden för att jorden finns.

Jag tackar gräset som väntar

på att täcka och skydda jorden.

Jag tackar den isande vinden i april

över åkrar och ängar som klargör min längtan

efter en varm och stilla sommardag.

Jag tackar det plötsliga snöfallet

som berättar att det finns

sammanhang mycket större än

alla min arts önskningar.

Jag tackar trädgårdarna som rör sig

i sömnen nära uppvaknandet.

Jag går från fruktträd till fruktträd

och tackar de knoppar som lyser

som mycket små

lampor i vårens gråljus.

Jag tackar de sista stjärnorna

som nu drar bort över natthimlen.

Jag tackar döden som i april stiger

som näringsrik sav genom

björkar, komposter, människor.

Jag tackar slutligen livet

för att livet, i slutändan,

när allt räknats samman,

är en så oväntad gåva.

**Redaktionssida**

**X-Linsen utges av**

**SRF Gävleborg**

**Södra Centralgatan 10, 802 50 GÄVLE**

**Tel. 026-61 05 54**, **076-539 95 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 95 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 30 maj kl.12.00**

**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**