

***Brokiga Blad***

**Från SRF Stockholms Stad**

***Nr 1, januari 2024***

Innehåll

[Ordföranden har ordet: 2024 ska bli ett gott nytt år 2](#_Toc156206258)

[Livsmedelsverket och DO stöttar ledarhunden 3](#_Toc156206259)

[Ta chansen att lära dig punktskrift 4](#_Toc156206260)

[Kallelse till årsmöte 5](#_Toc156206261)

[Lämna förslag till valberedningen 6](#_Toc156206262)

[I år är det kongress 6](#_Toc156206263)

[Friskvårdsdag planeras 6](#_Toc156206264)

[Välkommen på torsdagscaféer och pubar 7](#_Toc156206265)

[Sök fondmedel 7](#_Toc156206266)

[Studiecirklar vårterminen 2023 8](#_Toc156206267)

[Simning och sittgympa 12](#_Toc156206268)

[Synlinjen ger information och råd 13](#_Toc156206269)

[Kontakta kansliet 13](#_Toc156206270)

[Kontakta styrelsen 14](#_Toc156206271)

[Prenumerera på Påverka Stockholm 14](#_Toc156206272)

[Bidra gärna till kommande Brokiga Blad 14](#_Toc156206273)

[Redaktionella uppgifter 14](#_Toc156206274)

# Ordföranden har ordet: 2024 ska bli ett gott nytt år

SRF Stockholms stad har passerat 110 år. Nu går vi in i år 111. Alltid har vi arbetat för att vi synskadade ska klara oss, så gott det går. Ja, vi har som mål att kunna leva som andra. Några saker verkar vara eviga.

1. Ständigt behöver vi rekrytera fler medlemmar. Föreningen borde kunna ha många fler, än vad vi har. I Stockholms stad bor ca 1 miljon människor. Av dem borde ca 1,8 procent ha allvarliga synskador. Om det stämmer, så vore en medlemssiffra om ca 18 000 inte vara orimlig.

2. Föreningen behöver mer ekonomiska resurser, ha mer ekonomiska muskler. Vi har för närvarande det bästa kansli vi haft, i alla fall under de senaste 40 åren. Inte så att det inte funnits bra personer där tidigare. Men just nu fungerar det bättre än någonsin, på alla händer. De beslut som årsmötet och styrelsen tar, blir genomförda. Vi kan bedriva både bra medlemsverksamhet, kaféer, pubar och andra trevliga möten. Men samtidigt bedriva en effektiv intressepolitik. Dock ska vi alla vara medvetna om att detta kostar pengar. Vi får anslag från Stockholms stad, från Arbetsförmedlingen och medlemsavgifter. Vi får ibland gåvor, kan genomföra diverse projekt och sälja några småsaker. Och vi har också fått resurser från människor som givit oss pengar och andra som testamenterat till oss. Dessa pengar försöker vi sköta så bra som möjligt. Vad det ser ut som så gick vi plus år 2023. Men, och det är ett viktigt men, SRF Stockholms stad behöver fler intäkter . Vi måste sköta våra pengar bättre. Och det är på g. I fortsättningen ska vi samarbeta med Handelsbanken om vårt kapital.

Några punkter som gäller 2024:

- Vi måste samla in pengar och sköta dem bra.

- Vi måste skapa och genomföra projekt.

- Vi måste hyra ut Gotlandssalen mer. Fast på tider som inte krockar med vår egen verksamhet. Men exempelvis finns utrymme att hyra ut om helgerna.

- Vi har en bra studieverksamhet.

- Vi måste bli bättre på att värva fler medlemmar.

Slutligen ska vi dock minnas, att vi 2024 har det bästa kansliet någonsin. Och därför stora förutsättningar att lyckas. Vi har en bra och attraktiv verksamhet. Så 2024 har vi något att locka med. Alltså, 2024 ska bli ett gott nytt år.

Kaj Nordquist, ordförande SRF Stockholms stad

# Livsmedelsverket och DO stöttar ledarhunden

Ledarhunden är ett viktigt hjälpmedel för ett antal blinda och gravt synskadade i Sverige. Det har dock genom åren varit ett stort problem för ledarhundsförare att deras hundar ibland nekats tillträde till diverse lokaler såsom gym, vårdinrättningar, caféer och restauranger. Myndigheten Diskrimineringsombudsmannen (DO) har schablonmässigt avstått från att driva den här typen av ärenden. Men nu har DO bytt attityd och i två fall gått till domstol för att ledarhundsförare nekats tillträde till en restaurang respektive ett café. Ledarhundssverige följer dessa ärenden med stor förväntan.

Finn Hellman, själv blind och ledarhundsförare, publicerade nyligen en masteruppsats i sociologi om bemötandet av assistans- och ledarhundsförare. Resultatet är skrämmande. Det visar bland annat att varannan ledarhundsförare utestängts och var fjärde har utsatts för hatbrott. Även om de flesta har en bra attityd, så finns det uppenbarligen andra som är mycket negativa till ledarhundar.

Ledarhundar bör inte avvisas från livsmedelsbutiker eller serveringar på grund av hygienrisken. Detta menar Livsmedelsverket enligt en artikel i VeterinärMagazinet den 28 december 2023. Livsmedelsverket har gjort ett förtydligande i sin vägledning:

"Ledar- och assistanshundar utgör oftast inte så stor hygienrisk att de ska avvisas från kundutrymmen i butiker och serveringar".

– Det har rått en viss osäkerhet kring detta tidigare och därför förtydligar vi nu vår vägledning, säger Alexander Sobestiansky, statsinspektör på Livsmedelsverket i ett uttalande.

Det finns stränga hygienkrav för den som är livsmedelsföretagare. Vanligtvis får hundar inte vistas i lokaler där livsmedel hanteras. Men att man inte tillåter hundar i allmänhet i sina lokaler betyder inte att man bör avvisa den som har en ledar- eller assistanshund. Hygienriskerna är nämligen väldigt låga med den typen av hundar. Dels finns ett begränsat antal av ledar- och assistanshundar, dels står sådana hundar under god kontroll av sin ägare.

– Om en livsmedelsföretagare bedömer att ledar- eller assistanshundar inte kan komma in i kundutrymmena på grund av hygienrisken, bör man istället se efter hur man kan anpassa sina lokaler så att de blir tillgängliga även för kunder med ledarhund, menar Alexander Sobestiansky.

Pia Stenberg är ledamot i SRF Stockholms stads styrelse. Hon har ledarhunden Vixie. Vid flera tillfällen har Pia och Vixie utsatts för konstigt bemötande, bland annat på serveringar och i ett apotek.

- Vid Söderhallarna står skyltar som visar att ledarhundar är välkomna. Ändå ville personalen på caféet därinne inte att jag hade Vixie med mig. berättar Pia.

Hon lyfter fram att personalen många gånger är dåligt informerad.

- När jag ringt till cheferna efteråt så har jag fått rätt, och också gottgörelse. Det är tydligt att personalen inte varit informerad om hur företaget ser på ledarhundar, säger hon.

Men det är inte alltid det gått att prata sig förbi hindren.

- Jag var ofta på en restaurang på Söder, men när jag tog Vixie med mig fick jag inte komma in. Detta gällde ända tills de bytte ägare, berättar hon.

Pia tror att det ibland kan handla om hundrädsla. Hon har också mött det när hon åker färdtjänst.

- Föraren håller sig undan och säger att jag måste ta in hunden själv, berättar hon.

Att Livsmedelsverket nu förtydligat sin vägledning är ett led i ett regeringsuppdrag som de haft tillsammans med Diskrimineringsombudsmannen. Enligt DO ska ledarhundar och assistanshundar ses som hjälpmedel. Hundarna är särskilt tränade och bedöms stå under mycket god kontroll av sina förare. Antalet ledar- och assistanshundar i samhället är dessutom ganska få. I Sverige finns idag omkring 260 ledarhundar.

# Ta chansen att lära dig punktskrift

För gemenskap, underhållning eller som ett nyttigt verktyg i vardagen. Det finns många anledningar att lära sig punktskrift. En liten stunds övning om dagen kan ge dig goda kunskaper bara efter ett halvår.

Nu är det dags för att anmäla sig till Synskadades Riksförbunds populära nybörjarkurser. Platsen är Almåsa havshotell utanför Stockholm. Kursen startar på måndag vid lunch och avslutas på torsdag efter lunch. Följande tillfällen gäller för 2024:

27-30 mars, 22-25 maj, 25-28 september och 13-16 november.

Möjlighet finns att läsa kursen vid flera tillfällen. SRF står för kostnaden för resor till och från kursen samt kost och logi. Du betalar själv en deltagaravgift på 500 kronor för fyra dagar.

För frågor och anmälan, kontakta Lena Nisula Wester på Synskadades Riksförbund, tfn 08-39 91 70 eller mejla: punktskrift@srf.nu

Gör din intresseanmälan så fort du kan! Kurserna fylls på direkt när det finns en ledig plats.

# Kallelse till årsmöte

SRF Stockholms stads årsmöte 2024 äger rum torsdagen den 14 mars klockan 18.00 i Gotlandssalen, Gotlandsgatan 44, Stockholm. Från klockan 17.00 serveras kaffe/te och smörgås.

På årsmötet behandlas bland annat verksamhetsberättelse, bokslut, motioner samt styrelseval. Vill du ha möteshandlingarna måste du anmäla det senast fredagen den **23 februari** på

**tfn** 08-452 22 00 eller

**e-post** till anmalan@srfstockholm.se

Handlingarna kommer även att kunna laddas ner från föreningens hemsida, www.srf.nu/stockholm. Självklart har du som medlem yttrande-, förslags- och rösträtt, även om du inte anmäler dig i förväg.

Vill du ha fika före mötet måste du meddela detta senast måndagen den

**11 mars.**

Du måste ha betalat medlemsavgiften samt vara närvarande i möteslokalen när röstlängden upprättas.

Som medlem kan du lämna in motioner till årsmötet. En motion är ett skriftligt förslag om vad föreningen ska göra. Sista dagen för att lämna in motioner är torsdagen den **1 februari**. Du skickar dina motioner antingen med vanlig post till: SRF Stockholms Stad, Gotlandsgatan 44, 116 65 Stockholm,

eller via e-post till kansli@srfstockholm.se

Årsmötet brukar också anta ett eller flera uttalanden. Ett uttalande är en kortare skrivelse där vi tar upp en aktuell fråga som föreningen driver. Uttalandet innehåller ett eller flera krav och skickas till ansvariga politiker och/eller tjänstemän. På årsmötet behandlas endast färdiga förslag till uttalanden. Styrelsen kommer i förväg att utse ett beredningsutskott som ska förbereda uttalanden. Är du intresserad av att ingå i beredningsutskottet så hör av dig till kansliet senast den 5 februari på kansli@srfstockholm.se eller tfn 08-452 22 00.

Varmt välkommen på årsmötet!

Styrelsen

# Lämna förslag till valberedningen

SRF Stockholms stads valberedning vill inför årsmötet ha in förslag på personer som kan väljas till olika poster. Årsmötet ska tillsätta ordförande på ett år, fyra ledamöter till styrelsen på två år och ett fyllnadsval till styrelsen på ett år. Mandatperioden går ut för ordförande Kaj Nordquist samt styrelseledamöterna Urban Fernquist, Lillemor Högselius, Gunnar Sandström och Pia Stenberg. Fyllnadsvalet på ett år beror på att Carina Andersson har avgått ur styrelsen. Valda fram till årsmötet 2025 är Marie Bergström, Carola Gioti och Mattias Lundberg. Vi ska också välja en verksamhetsrevisor jämte ersättare på ett år. Nuvarande verksamhetsrevisor är Katarina Tull med Viviann Emanuelsson som ersättare.

Kom också ihåg att vi behöver 17 ombud plus ersättare till distriktets årsmöte som genomförs i april.

Har du förslag på lämpliga kandidater eller vill du själv vara med och driva föreningen framåt? Ladda upp med positiv energi och hör av dig till valberedningen!

Ring eller SMS:a någon av de tre i valberedningen: Joakim Centervik, sammankallande, tfn 070 325 67 25, Viviann Emanuelsson, tfn 070 636 08 66 eller Birgitta Lindén, tfn 070 276 38 18.

# I år är det kongress

Den 17-20 oktober håller Synskadades Riksförbund kongress, denna gång i Göteborg. SRF har kongress vart tredje år. Där beslutas om verksamhetsinriktning för den kommande kongressperioden, motioner behandlas och kongressen väljer förbundsstyrelse, verksamhetsrevisorer och valberedning. Den här kongressen ska också behandla stadgar samt ett nytt intressepolitiskt program.

Sista datum för inlämning av motioner är den 30 april. Samma datum vill valberedningen ha förslag på kandidater till de val som ska göras.

För mer information kring kongressen så hänvisas till förbundets medlemstidning SRF Perspektiv.

# Friskvårdsdag planeras

SRF Stockholms stad planerar att ordna en friskvårdsdag under våren. Preliminärt datum är lördagen den 27 april. Mer information kommer i taltidningarna, infotelefonen, på vår hemsida och via våra e-postutskick.

# Välkommen på torsdagscaféer och pubar

Ungefär en gång i månaden ordnar vi torsdagscaféer i Gotlandssalen som ligger på Gotlandsgatan 44 på Södermalm.

Tiden är kl. 13.00-15.00. Ingen föranmälan krävs. Fika finns att köpa på plats.

Nästa torsdagscafé äger rum den 8 februari. Då blir det uppvisning av sömnadscirkelns arbete.

Torsdagscaféer är även inbokade 21 mars, 11 april, 16 maj och 13 juni.

Vi ordnar dessutom regelbundet pubkvällar i Gotlandssalen kl. 17.00-22.00.

Alkoholhaltiga och alkoholfria drycker, snacks och pajer finns alltid till försäljning.

Följande fredagar är inplanerade för vårens pubar:

16 februari "alla hjärtans pub/disco", 8 mars, 19 april, 17 maj och 14 juni "midsommarpub".

För mer information om torsdagscaféer och pubar så kontakta Birgitta Lindén, tfn 070 276 38 18 eller e-post birgitta\_linden@telia.com

# Sök fondmedel

Har du ont om pengar? Sök ur föreningens fonder!

En skön rekreation vid Almåsa havshotell? Eller något annat du behöver, men inte riktigt har råd med? Då kan du söka ekonomiskt bidrag ur någon av föreningens fonder.

**Gudrun Hammars fond**

Ur denna fond kan du söka för vistelse på Almåsa Havshotell under vissa rekreationsveckor, några tillfällen per år. Vistelsen kan vara upp till två veckor.

Du måste vara medlem i SRF Stockholms stad.

Beviljat bidrag betalas ut direkt till Almåsa Havshotell.

Din ansökan ska vara oss tillhanda senast

**1 mars** för påsk vistelse och

**1 maj** för sommarvistelse.

Du behöver ingen ansökningsblankett utan du kan skriva helt fritt, men din ansökan måste innehålla följande: Personnummer, namn, adress, telefonnummer och eventuell e-postadress samt vilken tidsperiod din ansökan gäller.

**Margareta och Stig Jönssons stiftelse**

Ur denna fond kan du söka för sådant du inte har råd med, dock inte till uppehälle. Du måste vara bosatt och skriven i Stockholms stad.

Din ansökan ska vara oss tillhanda senast **1 mars**.

Du behöver ingen ansökningsblankett utan du kan skriva helt fritt, men ansökan måste innehålla: Personnummer, namn, adress, telefonnummer och eventuell e-postadress, vad du behöver pengarna till samt prisuppgift, i form av offert, annons eller liknande.

Bifoga intyg på din synskada, om du inte är SRF-medlem samt din senaste inkomstdeklaration. Du får ha haft högst 210 200 i taxerad inkomst. Kom ihåg att ange kontonummer, som pengarna ska betalas ut till.

Ange också om du sökt eller fått bidrag till samma sak från annan bidragsgivare.

Skicka din ansökan med bilagor till:

SRF Stockholms Stad, Gotlandsgatan 44, 116 65 Stockholm.

Skriv vilken fond det gäller.

Du kan också mejla ansökan med bilagor till: ansokan@srfstockholm.se.

Har du frågor? Det går bra att ringa handläggare Madeleine Fredriksson på tfn 08-452 22 04.

# Studiecirklar vårterminen 2023

Här är vårens studiecirklar. Studieprogrammet genomförs i samarbete med ABF Stockholm. Ytterligare cirklar kan komma att startas senare.

Till följande cirklar kan anmälan göras från och med

**onsdagen den 7 februari kl. 09.00:**

- Sömnad, tisdagar kl. 10 respektive kl. 14

- Androidtelefon med Talkback och Google Assistant, tisdagar kl. 14

- Skriv och utforska poesi, varannan tisdag kl. 18

- Stickning kvällstid, tisdagar kl. 18

- Stickning dagtid, onsdagar kl. 14

- Korgflätning, onsdagar kl. 12.30 respektive kl. 17

- Ljudbearbetning med appen Hokusai, onsdagar kl. 17.30

- Mindfullness nybörjare, torsdagar kl. 17.30

- Mindfulness fortsättning, torsdagar kl. 18

Många av våra studiecirklar är väldigt populära, och det är vi såklart både glada och stolta över. För att så många som möjligt ska få plats och för att undvika orättvisor har vi därför fasta anmälningsrutiner inför cirkelstarten.

Första dag för anmälningar till vårens cirklar är onsdagen den 7 februari

kl. 09.00. Anmälningar som görs före detta datum och klockslag, oavsett om de görs via mejl eller telefon, kommer att räknas som ogiltiga och raderas.

Anmälningarna är personliga och en deltagare kan alltså inte anmäla någon annan än sig själv till en cirkel.

Vi skickar inte ut några skriftliga bekräftelser, utan du får besked i samband med din anmälan. Om en cirkel blir inställd får du förstås besked om detta.

Vi vill att du meddelar oss om du hoppar av från en cirkel eftersom vi då kan kalla in en reserv.

Anmälningar till samtliga cirklar görs endast på tel.08-452 22 00 eller via

e-post anmalan@srfstockholm.se. Använd alltså inte våra direktanknytningar eller personliga e-postadresser när ni vill anmäla er till cirklarna. I och med din anmälan godkänner du att cirkelledaren får ta del av din

e-postadress och/eller telefonnummer.

Vår studiecirkel i konversationsengelska är tyvärr inställd på grund av allvarlig sjukdom. Om vi hittar en vikarie för cirkelledaren annonseras startdatum ut i taltidningarna samt på vår hemsida, infotelefonen och e-postlistan.

Avgiften för att delta i våra cirklar varierar något. I vissa cirklar tillkommer kostnad för material. För deltagare som inte är medlemmar i SRF tillkommer en avgift på 250 kronor. Cirklar i SRF-ämnen och rehabilitering är kostnadsfria. Du kan betala med kort eller swisha in din deltagaravgift till: 123 644 11 58, skriv cirkelns namn i meddelandefältet. Alternativt kan du betala till plusgiro: 96 78 70-7. Skriv ditt namn samt vilken cirkel det gäller. Det går även bra att betala med kontanter.

Om du är nyfiken men osäker på om en viss cirkel är något för dig, kan du vara med och prova gratis två gånger. Meddela oss om du hoppar av så vi kan kalla in reserver.

Kurslitteraturen är gratis och finns på Daisy, storstil och punktskrift. Du kan få grundboken på två valfria media om du har behov av detta.

Om inget annat anges hålls cirklarna i Gotlandssalen, Adress: Gotlandsgatan 44 på Södermalm, en halvtrappa ned. Hiss finns.

OBS! Ny portkod varje termin.

Vill du starta en ny studiecirkel? Kanske har du länge drömt om att lära dig mer om ett visst ämne som du är intresserad av, eller kanske har du stora kunskaper inom något område och vill dela med dig till andra medlemmar i föreningen. I så fall ska du inte tveka att höra av dig till oss. Vi samarbetar med ABF Stockholm, och det finns alla möjligheter för dig att anordna en studiecirkel i SRF Stockholms Stads regi och i våra lokaler. Du måste inte ha några expertkunskaper. Ofta räcker det att du och dina studiekamrater är nyfikna och vill lära er mer om det ämne ni vill studera. Det finns en uppsjö av studiematerial på olika media och mer går att producera. Du kan också delta i ABF:s kurser för cirkelledare om du håller i en cirkel hos oss i SRF. Ta chansen och lär för livet!

Mer om vårens cirklar:

**Sömnad:** Sömnadscirkeln är till för dig som vill bättra på kunskaperna när det gäller att sy, sy upp eller ändra kläder. Det går bra att sy även om du ser dåligt eller inte alls. Vi erbjuder 2 grupper.

Förmiddagsgruppen

Tid: Tisdagar kl. 10-13.30

Start: 20 februari, 10 gånger

Deltagaravgift: 500 kronor + material

Cirkelledare: Maud Häger Norberg och Margret Grönkvist.

Eftermiddagsgruppen

Tid: Tisdagar kl. 14.00-17.30

Start: 20 februari, 10 gånger

Deltagaravgift: 500 kronor + material

Cirkelledare: Maud Häger Norberg och Margret Grönkvist.

**Lär dig mer om din androidtelefon med Talkback och Google Assistant:**

Vill du lära dig mer om hur du får ut så mycket som möjligt av din androidtelefon med talstöd och förstoring? Då är detta cirkeln för dig. Vi går igenom såväl grundläggande funktioner som hur du bäst använder appar som Kivra, Legimus, 1177 med mera. Vi övar tillsammans och kan även få personlig instruktion. Du måste ha Talkback och Google Assistant aktiverad i din telefon, liksom bank-ID och Swish. Kom ihåg att ta med dig hörsnäckor. Om du vill kan du ta med dig en seende vän som kan berätta vad som syns på just din skärm, men cirkelledaren hjälper också till med detta.

Tid: tisdagar kl. 14-16.30

Start: 13 februari, 10 gånger

Ingen deltagaravgift

Cirkelledare: Pontus Falk

**Skriv och utforska poesi:** Tillsammans läser och skriver vi olika typer av lyrik: rimmad vers, politisk poesi, talad poesi med mera. Cirkeln passar både för nybörjare och mer erfarna poeter.

Tid: Tisdagar kl. 18.00-20.30, obs varannan tisdag

Start: 23 april, därefter enligt följande: 7 maj, 21 maj, 4 juni, 18 juni.

Deltagaravgift: 300 kronor

Cirkelledare: Desideria Jungelin

**Stickning kvällstid:** Cirkeln vänder sig till dig som vill lära dig sticka från grunden, men också till dig som kanske har stickat förut och vill få hjälp och inspiration till att komma igång igen.

Tid: tisdagar kl. 18.00-20.30

Start: 13 februari, 10 gånger

Deltagaravgift: 500 kr + material

Cirkelledare: Anitha Svensson

**Stickning dagtid:** Cirkeln vänder sig till dig som vill lära dig sticka från grunden, men också till dig som kanske har stickat förut och vill få hjälp och inspiration till att komma igång igen.

Tid: Onsdagar kl. 14.00-16.30

Start: 14 februari, 10 gånger

Deltagaravgift: 500 kronor + material

Cirkelledare: Dominique Lunnerdal

**Korgflätning:** Kom och prova på ett hantverk med gamla anor. I denna cirkel får du lära dig att göra olika slags korgar lämpliga för fest och vardag.

Vi erbjuder 2 grupper.

Eftermiddagsgruppen

Tid: Onsdagar kl. 12.30-16.00

Start: 14 februari, 10 gånger

Deltagaravgift: 500 kronor + material

Cirkelledare: Dane Zetterwall

Kvällsgruppen

Tid: Onsdagar kl. 17.00-20.30

Start: 14 februari, 10 gånger

Deltagaravgift: 500 kronor + material

Cirkelledare: Dane Zetterwall

**Ljudbearbetning med appen Hokusai:** Vill du kunna klippa och mixa ihop olika ljudinspelningar? Med appen Hokusai kan du få din egen studio i fickan. Hokusai gör det möjligt att spela in, importera, klippa och redigera ljud i mobilen. Du kanske vill kunna sjunga in en låt till en karaokebakgrund och lägga på stämmor, lägga på bakgrundsmusik eller ljudeffekter till en inspelning eller klippa en ljudfil och ta bort saker som du inte vill ha med. Vi kommer gå igenom Hokusai och testa de olika funktionerna. Appen finns för iPhone och är fullt tillgänglig med Voiceover. Inga förkunskaper gällande appen behövs, men du behöver veta hur du använder din iPhone och kunna navigera med Voiceover om du använder det. Kom ihåg att ta med hörlurar, dels för att inte störa andra och dels för att kunna höra hela ljudbilden när du mixar ljudet.

Tid: Onsdagar kl. 17.30-20.00

Start: 27 mars, 5 gånger

Deltagaravgift: 300 kronor

Cirkelledare: Wendela Jobsson

**Mindfulness nybörjarcirkel:** Mindfulness innebär att vara medvetet närvarande här och nu, och genom olika meditationer och tekniker kan man bland annat minska eller ta bort stress, ångest, smärta och depression, få tyst på orostankarna och få lättare att somna. Du får verktyg för hur du kan använda dig av mindfulness i vardagen. Dessutom finns det möjlighet att diskutera perspektivet med att vara synskadad, tillsammans ventilera och eliminera eventuell stress, ångest och oro med hjälp av acceptans och kanske till och med på ett nyfiket sätt hitta fördelar med och lärdomar av situationen. Inga förkunskaper behövs. Om du vill lära dig att känna frid, få ett inre lugn och skapa en riktigt bra livskvalité, då är mindfulness definitivt något för dig.

Tid: Torsdagar kl. 17.30-21.00

Start: 15 februari, 5 gånger

Därefter har du möjlighet att delta i en fortsättningscirkel på 10 tillfällen.

Ingen deltagaravgift

Cirkelledare: Wendela Jobson

**Mindfullness fortsättningscirkel**: Den här cirkeln bygger på kunskaper deltagarna fått i nybörjarcirkeln. Cirkelledaren kommer att leda meditationer och övningar, men gruppen är med och bestämmer innehållet i träffarna.

Tid: Torsdagar kl. 18.00-20.30

Start: 21 mars, 10 gånger

Ingen deltagaravgift

Cirkelledare: Wendela Jobsson

Kanske startar vi ännu fler cirklar under terminens gång. Information om dessa hittar du i så fall i taltidningarna samt på vår hemsida, infotelefonen (08-452 22 06) och i e-postutskick från föreningen.

Studieansvarig är Eva Hildursmark, tfn 08-452 22 02,

e-post eva.hildursmark@srfstockholm.se

# Simning och sittgympa

Simningen i det ganska varma vattnet i Beckomberga simhall fortsätter!

Tisdagar 11-13 kan du som är ledig på dagen ha det skönt och hälsosamt i vattnet och då finns också en ledsagare på plats.

Du har alltid en halvtimme att byta om och duscha före och efter. Anmälan kan ske fortlöpande.

Den uppskattade sittgympan fortsätter, och det finns plats för fler deltagare!

Tiden är tisdagar kl. 15-15:45 och platsen Gotlandssalen.

Det är roligt att röra sig till musik, och du sitter på en stol. Du behöver inte ha några speciella kläder. Anmälan kan ske fortlöpande.

För simning och/eller sittgympa så anmäl dig per mejl till anmalan@srfstockholm.se eller på tfn 08-452 22 00

# Synlinjen ger information och råd

Synlinjen erbjuder kostnadsfri rådgivning inom synrelaterade frågor. Här kan du få råd och information om rehabilitering, arbete, studier, hjälpmedel, rättigheter, SRF med mera. Synlinjen är en informations- och rådgivningstjänst för synskadade, anhöriga, skolpersonal, arbetsgivare, myndigheter med flera. Här kan du ställa stora som små frågor som berör livet som synskadad. Synlinjens rådgivare har egen erfarenhet av att leva med en synskada och har därför god insyn i många av de utmaningar synskadade kan möta genom livet. Alla Synlinjens rådgivare har tystnadsplikt.

Kontakta Synlinjen på Tfn 08-39 93 00, ordinarie öppettider: Måndag, tisdag och onsdag kl. 10:00-15:00 (lunchstängt kl. 11:30-13:00). Du kan också skicka e-post till synlinjen@srf.nu

# Kontakta kansliet

Ring på tfn 08-452 22 00 eller mejla till kansli@srfstockholm.se

**Anmälningar**:

e-post: anmalan@srfstockholm.se, tfn: 08 452 22 00.

**Hemsida:** www.srf.nu/stockholm

**Infotelefonen** med aktuellt som är på gång: 08-452 22 06

Du kan också kontakta personalen direkt på personal@srfstockholm.se

eller fornamn.efternamn@srfstockholm.se

Du som vill boka Gotlandssalen kan ringa kansliet på 08 452 22 01, eller e-posta till boka@srfstockholm.se.

Vi som jobbar på kansliet är:

**Madeleine Fredriksson,** medlemsregister och fonder, 08 452 22 04

**Eva Hildursmark,** ombudsman medlemsfrågor, studier, 08 452 22 02

**Sandra Olofsson,** administration och arbetsbiträde, 08 452 22 09

**Annica Stigson,** administration, Gotlandssalen, 08 452 22 01

**Håkan Thomsson,** ombudsman intressepolitik 08 452 22 07

**Leif Eek finns då och då** på kansliet för att sköta vår bokföring och ekonomi. Honom når du på ekonomi@srfstockholm.se

# Kontakta styrelsen

Styrelsens e-postadress är: styrelsen@srfstockholm.se.

Ordförande Kaj Nordquist nås på 070 580 42 94, e-post: radochforslag@telia.com.

Arbetsledare är Lillemor Högselius, tfn 070 244 18 10.

Övriga styrelseledamöter är:

Urban Fernquist, vice ordförande, 072 506 81 81

Marie Bergström, 070 816 60 89

Carola Gioti, 073 726 11 46

Mattias Lundberg, 070 523 52 95

Gunnar Sandström, 070 882 48 54

Pia Stenberg, 073 872 98 67

# Prenumerera på Påverka Stockholm

Påverka Stockholm är SRF Stockholms stads elektroniska nyhetsbrev om intressepolitik. Det utkommer ungefär varannan månad.

Vill du ha nyhetsbrevet så mejla till hakan.thomsson@srfstockholm.se

# Bidra gärna till kommande Brokiga Blad

Om det är någonting du vill ha med i kommande Brokiga Blad, eller om du själv vill skriva en artikel, får du gärna höra av dig till redaktören Håkan Thomsson. Du kan mejla, skriva eller läsa in.

OBS! Vi kan inte ta emot anonyma bidrag. Du kan vara anonym i tidningen, men vi måste alltid veta vem du är.

Av utrymmesskäl kan vi inte garantera att alla bidrag kan komma med i sin helhet. Manusstopp för nästa nummer är den 5 april 2024.

# Redaktionella uppgifter

Brokiga Blad är en medlemstidning för Synskadades Riksförbund Stockholms stad, Gotlandsgatan 44, 1 halvtrappa ned, 116 65 Stockholm.

SRF Stockholms stad är en lokalförening som omfattar kommunerna Stockholm och Ekerö.

Ansvarig utgivare: Kaj Nordquist

Redaktör: Håkan Thomsson, 08-452 22 07

Layout: Sandra Olofsson

Produktion av detta nummer: EMB-Konsult AB (punktskrift), Tundell & Salmson (daisy), SRF Stockholms stad (svartskrift samt e-post och webb).