**Synskadades Riksförbund**

**Gävleborgs län**

**X- Linsen**



**Nr 4 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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 29 maj kl. 12.00**

**Innehållsförteckning**

**Redaktionsrutan** **3**

**Lokalföreningsnytt**

På gång i lokalföreningarna **3**

**Gästrikland**

SRF Gävle **3**

SRF Västra Gästrikland **6**

**Hälsingland**

SRF Hudiksvall/Nordanstig **7**

SRF Ljusdal **8**

**Distriktsinfo**

Aktivitetslista **9**

Minnesord **9**

Synskadades Vänner **11**

Årsmötesreferat **11**

Referat från styrelsemöte **13**

**SRF Gävleborg 90 år**

Referat från jubileumsfesten **14**

Jubileumsskrift **16**

**CWUX Nytt**

Inbjudan till familjeläger **17**

**Nytt från CYX**

Ändrat datum för Medlemsforum **18**

**SRF Riks**

Inbjudan till Almåsa **19**

**Övrigt**

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

Boktips **23**

**Redaktionsrutan**

Vi vill bara göra er påminda om att nästa nummer är sista numret före sommaruppehållet. Så vill ni ha med något speciellt som ska hända under sommaren eller tidig höst så passa på.

Nr 6 av X-Linsen kommer ut i början av augusti.

Redaktionen

**Lokalföreningsnytt**

**På gång i lokalföreningarna**

**Maj**

**8** Bussresa, SRF Söderhamn

**23** Medlemsmöte, SRF Hudiksvall/Nordanstig

**24** Vårlunch, SRF Gävle

**27** Vårresa, SRF Västra Gästrikland

**29** Sommarresa, SRF Ljusdal

**31** Gökotta, SRF Söderhamn

**Juni**

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

**Gästrikland**

**SRF Gävle**

**SRF Gävle vårlunch**

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

10:00 Avresa från Gävle Busstation med abonnerad buss

11:00 Guidad visning av Axmar Bruk

12:00 Lunch på Axmar Brygga

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

14:00 Hemfärd

**Datum:** lördag 24 maj

**Pris:** 150 kr, betalas in till pg. 50 05 66-5 senast torsdag 15 maj

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

I anmälan ska ni berätta om ni har några allergier samt om ni vill äta torsk med sandelfjordssås och forellrom med pressad potatis eller schnitzel med rödvinssås och friterad potatis.

Varmt välkomna önskar styrelsen

**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](mailto: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:** 500 kr. Betalas in till **50 05 66-5** senast måndag **30 juni.**

Varmt välkomna till en härlig resa önskar styrelsen.

**Medlemsmöte hos Agnes**

22 april genomfördes ett annorlunda medlemsmöte. Då kunde SRF Gävle äntligen genomföra ett efterlängtat besök på Kulturhuset Agnes. 12 deltagare samlades i husets entré, där de möttes av Petra Jonsson, chef för Stadsbiblioteket, som denna dag tjänstgjorde som gruppens guide. Kulturhuset är uppkallat efter författaren Agnes von Krusenstierna, som levde i Gävle under några år.

Rundturen inleddes på den översta våningen, plan 5. Där finns kontorslokaler där de anställda arbetar. Där finns också Gävles konsumentvägledare. Plan 4 innehåller stadsbibliotekets skönlitterära avdelning, där även böcker i storstil och talböcker finns för utlåning. Plan 3 innehåller facklitteratur, i alla möjliga ämnen. Plan 2, entréplanet, innehåller framför allt Krusenstiernasalen, med plats för 170 besökare. Petra berättade att alla möjliga arrangemang har genomförts i denna lokal sedan invigningen i december.

På plan 1 finns en biograf med 60 plaster, där lite smalare filmer som annars riskerar att inte visas för Gävlepubliken, går att ta del av. Där finns också en studio med möjlighet att producera egna podcasts.

Sedan invigningen har huset haft mer än 150 000 besökare. Lokalerna är öppna alla dagar om året, även midsommarafton och juldagen, dock med begränsade öppettider. Vardagar är huset öppet kl. 09-19. Lokalerna, som omfattar totalt 8 000 kvadratmeter är väl planerade. Toaletterna finns på samma position på varje våningsplan och det finns också bemannade informationsdiskar på varje våning. Under rundturen gav mötesdeltagarna flera tips på hur tillgängligheten till lokalerna för synskadade kan förbättras, såsom än tydligare kontraster och en akustisk ledfyr vid huvudentrén. Flera deltagare uttryckte också sin uppskattning av den goda ljudmiljön i huset.

Visningen avslutades med kaffe och smörgås i Bistron, belägen på entréplanet. Efter detta lite annorlunda medlemsmöte kunde deltagarna bege sig hemåt i den något bistra aprileftermiddagen.

Cailin Laing och Lars Engberg

**SRF Västra Gästrikland**

**Inbjudan**

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

Resan till Sigtuna och Lasse Åbergs museum 27/5.

Avresa från Sandviken Plangården Plangatan 11 kl. 08:00. Gävle avresa kl. 08:30

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

Lunch på Lasse Åbergs museum.

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

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

Åter Sandviken vid kl. 18:30. Anmäl dig senast **7 maj** till

Jan-Åke Mood på tel. **070-201 90 85**

Alla hälsas varmt välkomna på resan önskar styrelsen

**Årsmötesreferat**

Den 15 mars hade SRF Västra Gästrikland årsmöte i Restaurang Kanalen i Sandviken.

Handlingarna lästes upp, diskuterades, sen beslutades och lades sen till handlingarna.

Styrelsen ser ut så här: Jan Åke Mood ordförande. Conny Lindberg vice ordförande. Sören Lundkvist sekreterare. Margareta Bergkvist ledamot.

Under året är det tänkt att vi ska åka till Lasse Åbergs museum. Ha en utflykt till Högbo med guide och mat på hotellet. En resa till Almåsa och sen Iris Hjälpmedel. Jultallrik före jul.

Sören Lundkvist, vid tangenterna

**Hälsingland**

**SRF Hudiksvall/Nordanstig**

Från **SRF Hudiksvall/Nordanstig** kommer här lite rapportering. Vid vår ombudsträff 2/4, samlades våra 5 ombud i vår lokal och gick igenom distriktets årsmöteshandlingar. Roligt att vårt ombud Ann-Margreth Wennersten reste den långa vägen Gävle-Hudiksvall tur och retur för detta möte gällande distriktets årsmöte 12 april i Gävle. Det kallar vi för att vara intresserad av verksamheten.

På årsmötet i Gävle deltog alla våra ombud. Vid efterföljande 90 års-jubileum, överlämnades en liten present från vår förening. Det var stort kalas med många gäster. Två rätters middag med underhållning, samt kaffe och dans efteråt. Detta skedde sedan Lars Engberg berättat distriktets historia.

Lördag **26 april kl. 14:00** är det dags för SRF Hudiksvall/ Nordanstigs vårfest på Golfkrogen. Som underhållare är Kjell Barkman anlitad. I skrivande stund är det 25 anmälda.

Fredag **23 maj kl. 15:00**, är det dags för medlemsmöte på Patricia, Lastagegatan 9. Vi kommer att uppmärksamma punktskriften som fyller 200 år. Det blir även lite snack kring smarta telefoner. Utöver detta kommer vi även att kika framåt på kommande verksamhet. Vi ska också titta på möjligheten att kunna läsa Glada Hudik Hems tidning ”Dörrposten” digitalt. Anmälan till Maudh Gårdsknappen senast fredag **16/5** på

tel. **070 – 27 39 237**.

Det är också dags att fundera på sommarens utflykt. Det blir en hemlig busstur i vanlig ordning. Datum, program och pris är inte fastställt ännu. Information på majmötet. I samband med anmälan till Maudh Gårdsknappen gällande resan, inbetalas avgiften på Pg 432 00 77-3.

Vi påminner även om att ni som bor utanför färdtjänstens zon 1, får kompensation för högre resekostnad till våra möten mot uppvisande av färdtjänstkvitto.

Soliga vår hälsningar från Ulf & Maudh

**SRF Ljusdal**

**Inbjudan till SRF Ljusdals sommarresa den 29 maj!**

Välkomna alla medlemmar på vår sommarresa som detta år går till Furuviksparken torsdag den **29 maj!**

Vi samlas vid Slottesalen i Ljusdal där bussen går ifrån

kl. **08:00**.

I resan ingår bussresa, inträde och lunch med kaffe. Vill man ha öl eller vin till maten, får man stå för det själv.

Vi åker mot Hagsta där vi tar en bensträckare, vill man handla något där som exempelvis fika så betalar man det själv. Man kan även ta med sig eget fika på bussen om man känner för det.

Vi fortsätter sedan mot Furuviksparken, där ska vi umgås och gå i parken. Lunchen äter vi tillsammans på en av Furuviksparkens restauranger ca **kl. 12.** Sedan fortsätter vi att vandra runt i parken.

Bussen vänder hemåt igen **ca kl. 15**, mer info när vi är där.

Viktigt att ni anmäler er senast **2025-05-19** om ni vill följa med.

Anmälan till Inger Åström **070-360 87 61.**

Vi önskar er alla en trevlig sommar!

Med vänliga hälsningar SRF Ljusdals styrelse

****

**Distriktsinfo**

**Aktivitetslista**

**Maj**

**6** Arbetsutskott, Synskadades Vänner

**7** Styrelsemöte, Gävle

**10–11** CWUX ledarhundsträff, Dalarna

**15** Brukarrådet, Gävle

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

**19–22** Lars Punktskriftslärare, Almåsa

**21** CWUX Ordförandekonferens, Teams

**29** Manusstopp X-Linsen

**Juni**

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

**4** Organisationsråd, Teams

**17** Styrelsemöte,Synskadades Vänner

**18** Styrelsemöte, Gävle

**Minnesord**

Det är med sorg och saknad vi måste konstatera att vår vän och styrelseledamot Jörgen Sjöstedt från Storvik har lämnat oss.

Jörgen föddes 1944 i Kräcklinge socken utanför Örebro. Efter folkskola började han på handelslinjen vid Praktiska Realskolan i Örebro 1958. 1966 valde han att flytta till Uppsala och påbörja utbildning till lärare, ett yrkesval som förde honom till Storvik 1970, där han levde sitt fortsatta liv.

Jörgen var synskadad sedan födelsen och vistades därför på sjukhus många gånger under barndomen. Han var synsvag fram till de sista åren då han helt förlorade synförmågan.

Jörgen var mycket intresserad av språk och ledde flera kurser i skrivande. Ända fram till sin död var han också aktiv i SRF:s skrivargrupp. Han var också politiskt engagerad i Miljöpartiet och innehade flera uppdrag, bland annat som Regionråd. Jörgen var också mycket berest. Han tillbringade långa perioder i England och besökte också USA, Irland, Korsika och flera länder på Balkan. Ett annat stort intresse var musik och han skrev texter till sånger komponerade av en vän.

Jörgen lämnar ett stort tomrum efter sig i vårt distrikt. Hans brinnande engagemang och optimism var berikande för oss alla. Hans språkbegåvning kom också väl till pass när det gällde att utforma debattinlägg och uttalanden i olika ämnen.

Nu känns allt därför så sorgligt och tomt.

Tack för allt Jörgen, vila i frid!

Christina Lundgren

**Minnesord**

Lennart Westlund, Edsbyn har lämnat oss.

Lennart föddes 1932 och kom relativt sent in i

SRF-sammanhang genom sin fru Margareta som är synskadad. I den lilla lokalföreningen SRF Voxnadalen tog han på sig ordförandeskapet då ingen annan ville ha denna uppgift.

Detta var faktiskt ett brott mot SRF:s stadgar, då det inte är

tillåtet att ha en stödjande medlem som ordförande. Det måste dock sägas att Lennart själv, aldrig drog några fördelar av sin ställning. Under sina 10 år som ordförande, nöjde han sig med att önska medlemmarna välkomna och leda, års- och medlemsmöten och gjorde aldrig sken av att företräda de synskadade medlemmarna.

I maj 2024 lades lokalföreningen SRF Voxnadalen vilande.

Drygt ett halvt år senare, avled Lennart vid 92 års ålder.

Tack Lennart, vila i frid!

Christina Lundgren

**Information från Synskadades Vänner i Gävleborg**

Nedan följer datum för arbetsutskott och styrelsemöten.

6 maj: Arbetsutskott

17 juni: Styrelsemöte

5 augusti: Arbetsutskott

16 september: Styrelsemöte

4 november: Styrelsemöte

10 december: Styrelsemöte

Arbetsutskottet beslutar om ansökningar t.o.m. 25 000 kr. Styrelsen beslutar om ansökningar oavsett belopp.

Ansökningarna sänds till: Liss-Britt Landén, Kaveldunsvägen 12 806 36 Gävle alt. [liss.landen@gmail.com](mailto:liss.landen@gmail.com)

Vänligen Anne Charlotte Olofsson, ordf.

**Årsmötesreferat**

SRF Gävleborg genomförde sitt representantskaps årsmöte lördagen den 12 april. 20 röstberättigade ombud från lokalföreningarna, gäster, distriktsstyrelse, åhörare, ledsagare och personal, mötte upp på Hotell Scandic Gävle Väst, där kaffe och smörgås traditionsenligt serverades. I sitt inledningsanförande gjorde ordförande Christina Lundgren, en tillbakablick på det gångna verksamhetsåret. Lennart Westlund, tidigare ordförande i den vilande lokalföreningen SRF Voxnadalen samt distriktets vice ordförande Jörgen Sjöstedt som båda avlidit under det gångna året, hedrades med en tyst minut, varsitt tänt ljus och en dikt.

SRF:s förbundsordförande Niklas Mattson utsågs att leda årsmötet, med Lars Engberg som sekreterare. Mötet gav styrelsen i uppdrag att upprätta ett uttalande, där SRF protesterar mot det höjda taket av högkostnadsskyddet för mediciner, som nyligen beslutats av regeringen.

Årsredovisningshandlingar avseende 2024 behandlades och godkändes. Det konstaterades bland annat att 2024 års ekonomiska överskott uppgick till drygt 200 000 Sek. I enlighet med revisorns förslag, beviljades styrelsens ledamöter ansvarsfrihet för det gångna årets verksamhet och förvaltning.

Christina Lundgren, Valbo, omvaldes till distriktets ordförande för ännu ett år. Kent Forsmark Larsson och Mona Olsson valdes till ordinarie ledamöter av styrelsen för två år. Magdalena Johansson valdes till ledamot på ett år i ett fyllnadsval. Konstateras att Arash Yousefzadeh Davani har ett år kvar av sin mandatperiod. Cailin Laing och Ann-Margreth Wennersten, utsågs till ersättare på vardera ett år.

Vid valet till ledamöter av brukarrådet, som driver frågor gentemot regionens Syncentral, fanns sju kandidater till sex platser. En sluten omröstning mellan kandidaterna fordrades för att avgöra frågan.

Det konstaterades att kongressen 2024 antagit nya stadgar som redan trätt i kraft. Niklas berättade kortfattat vad som ändrats i stadgarna, där det viktigaste är att kongressen beslutade att införa enhetlig medlemsavgift i hela organisationen. Avgiftens storlek 2026 kommer att fastställas av organisationsrådet vid dess möte i juni. Årsmötet beslutade också att nominera Christina Lundgren till ledamot av SRF:s förbundsstyrelse. Fyra av ledamöterna har lämnat förbundsstyrelsen och fyllnadsval för dem kommer att genomföras vid ett extra möte med organisationsrådet i oktober.

En intensiv debatt uppstod kring en motion från SRF Hudiksvall/Nordanstig, om agerande vid organisationsrådets möte i juni. Motionärerna ansåg att distriktets företrädare borde arbeta för en avgift om högst 200 Sek. Styrelsen yrkade avslag till motionen. Beslutet blev slutligen avslag i enlighet med styrelsens förslag.

En mängd rapporter lämnades, om det ekonomiska nuläget, från kansliet, samt från olika arbetsgrupper.

Den avgående styrelseledamoten Margareta Lindberg, avtackades med en gåva. I sitt slutanförande tackade den omvalda ordföranden för det förtroende som visats henne, samt för ett väl genomfört årsmöte. Efter mötet bjöds deltagarna på kaffe och kanelbulle.

Lars Engberg

**Mötesreferat Konstituerande styrelsemöte 2025-04-24**

Christina hälsade den nya styrelsen välkomna till det konstituerande mötet, som inleddes med en kort presentationsrunda. Dagens mötessekreterare var Lars Engberg, som också valdes till adjungerad sekreterare, för kommande möten med styrelsen för SRF Gävleborg.

Distriktsstyrelsen som valdes vid årsmötet, har följande medlemmar:

Christina Lundgren som valdes som ordförande vid årsmötet. Kent Forsmark Larsson, Magdalena Johansson och Mona Olsson valdes in som ordinarie ledamöter och Cailin Laing och Ann-Margreth Wennersten som ersättare. Arash Yousefzadeh Davani valdes in 2024 och har därmed ett år kvar av sin mandatperiod som ordinarie ledamot.

Vid det konstituerande mötet beslutades att:

Christina Lundgren är ekonomiansvarig och arbetsledare samt ordinarie ombud till SRF:s organisationsråd som har två planerade möten under året (juni och oktober).

Arash Yousefzadeh Davani valdes till vice ordförande samt ersättare till organisationsrådet tillsammans med Kent Forsmark Larsson.

Mona Olsson utsågs till vice sekreterare och mötesreferent till X-Linsen.

Föreningens adjungerade kassör är Anna-Lena Thomsson.

Datum för kommande styrelsemöten under våren är 7/5 och 18/6. Övriga mötesdatum för hösten fastställs senare.

Sammanträdet, som genomfördes på Folkets hus i Gävle, avslutades med kaffe och trevlig samvaro.

Mona Olsson

**SRF Gävleborg 90 år**

**SRF Gävleborg har fyllt 90 år**

Lördagen den 12 april firade vårt distrikt, SRF Gävleborg sitt

90-årsjubileum.

Firandet ägde rum samma dag som distriktet genomförde sitt årsmöte.

Kl.17:30 samlades 49 festsugna medlemmar, inbjudna gäster, ledsagare och personal för att inleda högtidlighållandet. Festen liksom årsmötet, arrangerades på Hotell Scandic Gävle Väst.

Deltagarna hälsades varmt välkomna av ordförande Christina Lundgren, som ingått i ansvarig arbetsgrupp för jubileet, tillsammans med Therese Lundgren, Margareta Lindberg och Lars Engberg. Christina tjänstgjorde också som conferencier under festen.

Efter att alla närvarande presenterat sig, gjorde ombudsman Lars Engberg, några nedslag i distriktets historia. Gävleborgs läns Blindförening, genomförde sitt första möte i Söderhamn på långfredagen, 19 april 1935 och det var länge medlemmarna i Hälsingland som dominerade föreningen. Han konstaterade att kassabehållningen år 1935 var 152 Sek, vilket innebär en hissnande utveckling på det ekonomiska området sedan dess. I sin genomgång nämnde han också bland annat utvecklingen inom det tekniska området, framväxten av konsulentverksamheten, utvecklingen inom informationsområdet samt framträdande personligheter i föreningens långa historia.

Varje deltagare fick sedan en kasse med jubileumsgåvor. Denna gång bestod gåvorna av godsaker från olika tidsepoker, gräddkola från 1940-talet, tablettaskar från 1950-talet etc. I varje kasse, som var en tygkasse med SRF:s logotyp, fanns även en innehållsförteckning i punktskrift och storstil.

Deltagarna inbjöds sedan till festmiddag i hotellet restaurang. Dagen till ära kunde de som så önskade dricka ett glas vin, cider eller öl på distriktets bekostnad i samband med maten, vilket var ett undantag från gällande alkoholpolicy. Menyn bestod av: Nattbakad svensk ryggbiff, krispig

potatis med gruyereost, dragonkokta steklökar

serverade med rödvinssås.

Desserten utgjordes av citrontarte med italiensk maräng och

hallonsmulor

I samband med middagen hölls flera hyllningstal till distriktet. Ann-Charlotte Olofsson, nyvald ordförande i föreningen Synskadades Vänner i Gävleborg tackade för ett mycket gott samarbete under de gångna åren. Hon överlämnade också en penninggåva om 90 000 Sek, att användas till verksamhet för barn och yngre medlemmar i distriktet.

Förbundsordförande Niklas Matsson, överlämnade också en penninggåva, 9 000 Sek från Riksförbundet. Eva Söderström och Gunilla Thomsson, SRF Västmanland respektive SRF Uppsala län, överlämnade också gåvor från sina distrikt, ett guldhjärta från Skultuna samt en gåva till ”Min stora dag". De tackade också för ett gott välfungerande regionalt samarbete under åren.

SRF Dalarna, som inte fanns närvarande, har skänkt en penninggåva om 1 000 Sek. Lokalföreningen SRF Hudiksvall/Nordanstig, överlämnade en mugg med föreningens logotyp.

Distriktets förste ombudsman, Håkan Thomsson, förmedlade minnen från sin tid som anställd 1996–2000. Håkan har sedan dess innehaft många uppdrag åt SRF, inte minst som förbundets ordförande i 10 år.

Humle och hans musikaliska vänner svarade för underhållning, där deltagarna också uppmanades att sjunga med i gamla fina slagdängor, av Evert Taube, Lasse Berghagen med flera.

Efter att middagen avslutats och flera tal hållits röjdes golvet av för att bereda plats för danslystna festdeltagare. Även nu var det Humle med vänner, Looking Back Band som svarade för musiken.

Festen fortsatte sedan med vänskapligt umgänge bland deltagarna. De som så önskade hade möjlighet att övernatta på hotellet och efter frukost på söndagen kunde deltagarna skiljas åt efter en lyckad jubileumsfest.

Lars Engberg

**Jubileumsskrift**

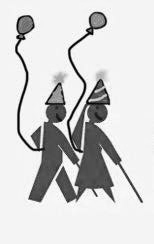
För att ytterligare fira och minnas vårt fina jubileum så kommer det att tas fram en jubileumsskrift med minnen och godbitar från våra 90 år som distrikt.

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**](mailto:gavleborg@srf.nu)

****Christina Lundgren

**CWUX Nytt**

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

**Häng med på sommarens roligaste barnläger!**

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

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

Det här får du inte missa!

• Bo i mysiga stugor tillsammans med andra familjer

• Spännande dag på Tomteland (inkl. lunch)

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

• Minigolf för stora och små

• Nya vänner och gemenskap med andra barn och föräldrar

**När?** 25–27 juli 2025

**Var?** Solleröns Camping, Dalarna

**Vad kostar det?**

• Barn (3–12 år): 500 kr

• Vuxen: 900 kr

• Barn 0–2 år: Gratis

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

**Observera:**

• Sänglinne måste medtas

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

stuga

• Frukost ordnar varje familj själva

• Transport från närmaste tågstation kan ordnas – meddela vid

anmälan

• Specialkost och behov av hjälpmedel meddelas vid anmälan

**Sista anmälningsdag: 3 juni 2025**

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

**För vem?**

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

**Så anmäler du dig:**

Patrik Hellström

**Telefon:** 0243–799990

**E-post:** [patrik.hellstrom@srf.nu](mailto:patrik.hellstrom@srf.nu)

Antalet platser är begränsade – först till kvarn gäller!

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

**Nytt från CYX**

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

**Nytt datum för medlemsforum**

Som ni alla säkert redan vet så skulle det ha varit ett medlemsforum i Gävle i mitten av maj, men på grund av för få anmälningar är vi tvungna att flytta fram forumet.

**Nytt datum är den 3–5 oktober.**

Mer information om detta kommer i nästa nummer av X-Linsen.

Vi ses i Gävle hälsar den gemensamma planeringsgruppen!

**SRF Riks**

**Välkommen till en helg fylld av vårkänslor!**

Kristi Himmelsfärdshelgen närmar sig – och vad passar då bättre än att mötas på Almåsa Havshotell för några dagar av återhämtning, skratt och härliga aktiviteter?

Från doftande trädgårdspromenader till sinnesjakter, vattengympa och vinprovning – vi har satt ihop ett program som både väcker sinnena och stillar själen.

Ta chansen att njuta av god mat, fina samtal och nya intryck – oavsett om du är här för första gången eller om du redan hittat din plats hos oss.

**Förkortat program**

**Onsdag 28 maj**

18.00 Middag

**Torsdag 29 maj**

09.30 Promenad

10.30 Sinnesjakt med vårtema

14.00 Vad hittar vi i Almåsas trädgård

15.00 Vattengympa

**Fredag 30 maj**

09.30 Promenad

10.30 Varpa

14.00 Vi bakar bröd

14.30 Tabata

15.45 Yoga

**Lördag 31 maj**

10.00 Promenad

11.00 Vårquiz

13.00 Utflykt till Tyresö slott

16.30 Vinprovning, 200 kr

**Söndag 1 juni**

Frukost och utcheckning. Rekreationen slutar kl. 11

Boka genom att mejla oss på Almåsa på [receptionen@almasa.se](mailto:receptionen@almasa.se) eller ring oss på tel. **08-500 404 80.**

Varmt välkomna

**Övrigt**

**Tema: Om Krisen eller Kriget Kommer**

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

**Hemberedskap**

Du bidrar till hela samhällets beredskap om du har hemberedskap för minst en vecka. Anpassa råden i checklistorna efter dina behov och förutsättningar. Vissa saker kanske du kan dela med andra, exempelvis dina grannar. I kris och krig måste vi alla hjälpa varandra. Förbered dig så du inte måste skaffa allt på en gång om något allvarligt händer.

**Vatten**

Du behöver minst tre liter vatten per dygn, i första hand

för att dricka och laga mat. Om det blir brist på dricksvatten

kan kommunen ställa ut vattentankar, men du behöver

ändå ha vatten hemma. Skaffa dunkar eller hinkar med lock att hämta vatten i. Köp vatten på flaska eller fyll dunkar gjorda för livsmedel. Förvara vattnet mörkt och svalt. Kontrollera om vattnet smakar och luktar bra en eller ett par gånger per år.

Byt vid behov. Om du är osäker på om vattnet är rent, koka vattnet tills det bubblar kraftigt. Frys in vatten i PET-flaskor. Flaskorna kan användas som kylklampar om strömmen försvinner. När isen har smält kan du dricka vattnet. Fyll inte flaskorna ända upp, då kan de spricka.

**Värme**

Din bostad blir snabbt kall om det är strömavbrott på vintern.

Välj ett rum att vara i. Häng filtar för fönstren och täck golvet

med mattor.

Bra att ha hemma: Varma och oömma ytterkläder, kläder i ull, tjocka strumpor, mössor, vantar, halsdukar. Filtar, liggunderlag, sovsäckar. Alternativ värmekälla som inte går på el, exempelvis

gasolvärmare eller element som drivs av fotogen. Stearinljus, värmeljus, bränsle till värmekällor. Tändstickor, braständare, brandsläckare.

Var noga med säkerheten om du använder alternativa värmekällor. Vädra ofta för att få in syre. Stäng av dem innan du ska sova.

**Kommunikation**

Du behöver kunna ta emot nyheter och viktig information

från myndigheter. Du behöver också kunna ha kontakt med

anhöriga och vänner.

Bra att ha hemma:

Radio som drivs med batteri, solceller eller vev. Extra batterier.

Mobil och laddade extra batterier (powerbank). Mobilladdare att använda i bilen. Viktiga telefonnummer på papper. Sveriges Radio P4 är beredskapskanal och fortsätter att sända vid kris och krig. Ta reda på frekvensen för din lokala P4-kanal på krisinformation.se.

**Mat**

Du behöver mat som mättar, ger energi och kan förvaras

i rumstemperatur. Välj mat som går snabbt att laga, kräver

lite vatten eller kan ätas direkt. Skapa ditt förråd genom att

ibland handla lite extra.

Bra att ha hemma:

Torrvaror: Gryn, flingor, pasta, ris, couscous, pulvermos,

pulvermjölk, tortilla, hårt bröd, kex, salt, kryddor.

Konserver: Tomater, grönsaker, frukter, färdiga rätter.

Proteinrikt: Torkat eller konserverat kött och fisk, kikärter, bönor, linser, ost på tub.

Fettrikt: Matolja, pesto, soltorkade tomater i olja, tapenade, jordnötssmör, nötter och frön.

Snabb energi: Fruktkräm, sylt, choklad, honung, proteinbars, torkad frukt.

Drycker: Kaffe, te, chokladpulver, blåbärs- och nyponsoppa, fruktdrycker, mjölkdrycker.

Mat till barn: Välling, ersättning, gröt, barnmatsburkar.

Ta vara på frukt och bär. Odla sådant som är ätbart i din trädgård, på din balkong eller fönsterbräda.

**Pengar**

Om du kan betala på flera olika sätt stärker du din beredskap.

Använd gärna kontanter då och då. Bra att ha:

Kontanter i olika valörer för minst en vecka.

Andra betallösningar som bankkort och digitala tjänster.

**Toalett**

Om det inte kommer vatten ur kranen, exempelvis vid ett

strömavbrott, kan du inte spola i toaletten. Ha beredskap för

att kunna ta hand om avfallet och var noga med hygienen. Du kan kissa i toaletten även om du inte kan spola. Kasta toalettpappret i en papperskorg eller hink med lock. För avföring kan du sätta en plastpåse eller sopsäck i toaletten, använda en latrintunna eller hink med lock. Täck avföringen med exempelvis kompostströ eller sågspån. Din kommun informerar om hur du ska slänga avfallet. För att minska dålig lukt bör du undvika att urin och avföring blandas.

Bra att ha hemma:

Toalettpapper.

Våtservetter, handsprit.

Blöjor, mensskydd.

Plastpåsar eller sopsäckar.

Kompostströ eller sågspån.

Hink med lock.

**Övrigt**

Bra att ha hemma:

Stormkök, grill och bränsle.

Husapotek, första hjälpen-kit.

Tändstickor, tändstål.

Ficklampa, pannlampa.

Konservöppnare.

Drivmedel i tanken eller laddat elbilsbatteri.

Om du använder receptbelagd medicin eller

förbrukningsartiklar för exempelvis diabetes, är det

bra att ha hemma så det räcker för en månad.

**Boktips**

**Jarlens sekel, av Dick Harrysson.** En faktabok om Sveriges stats Bildande, under 1200-talet. En övergång från landskapslagarna och de ting som hölls med den tidens lokala makthavare, till ett mer gemensamt styre av det som skulle bli landet Sverige.

**Bland hajar, karar och vrak, av Catharina Ingelman Sundberg.** En bok med spännande berättelser om hennes upplevelser som dykande marin-arkeolog, på olika platser i världen.

**Jag Marco Polo, Bok 1 och 2, av Garreth Jennings.** En nedtecknad samling berättelser, från den äventyrare som på 1200-talets slut reste från Venedig, längs Sidenvägen till österlandet, och till nuvarande Peking. Där han kom i tjänst hos Khublaj Khan, vars farfar var Jingis Khan. Han blev kvar där i Khanens tjänst ca 25 år, innan han återvände till Venedig.

**Han som följde Marko Polo, av Louise Androwes Kent.** En kort berättelse om hur den unge Gondoljären Toni, blir vän med Marko Polo och får följa med på resan till Kublaj Khans rike. Där de båda genom affärsverksamhet lyckas skaffa sig en förmögenhet att ta med hem till Venedig.

Ulf Nilsson