**Synskadades Riksförbund**

**Gävleborgs län**

**X- Linsen**



**Nr 7 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 25 september kl.12.00**

**Innehållsförteckning**

**Lokalföreningsnytt**

På gång i lokalföreningarna **3**

**Gästrikland**

SRF Gävle **3**

**Hälsingland**

SRF Hudiksvall/Nordanstig **4**

SRF Ljusdal **5**

SRF Söderhamn **6**

**Distriktsinfo**

Aktivitetslista **7**

Verksamhet 2026 **8**

Sökes: Ledamöter till valberedning **9**

Information från Synskadades Vänner **10**

Referat från styrelsemöte **10**

**SRF Riks**

Rädda synskadades rätt till ledsagning **12**

Inbjudan till punktskriftskurs **13**

Inbjudan föreläsning CVI **13**

**Övrigt**

Tema: Om Krisen eller Kriget Kommer **14**

Recept: Ugnspannkaka **15**

Boktips **16**

Dikt: September **18**

Regler för er som skickar in till X-Linsen **19**

Bidra gärna till SRF:s verksamhet **20**

**Lokalföreningsnytt**

**På gång i lokalföreningarna**

**September**

**11** Höstresa, SRF Västra Gästrikland

**17** Surströmmingsträff, SRF Ljusdal

**23** Medlemsmöte, SRF Gävle

**26** Medlemsmöte, SRF Hudiksvall/Nordanstig

**Oktober**

**XX** Kanonholmen,SRF Söderhamn

**15** Månadsträff, SRF Ljusdal

**25** Höstfest, SRF Gävle

**November**

**XX** Medlemsmöte, SRF Söderhamn

**18** Halvårsmöte, SRF Gävle

**19** Månadsträff, SRF Ljusdal

**December**

**6** Julfest, SRF Gävle

**14** Julbord, SRF Söderhamn

**17** Julfest, SRF Ljusdal

**Gästrikland**

**SRF Gävle**

**Ändring av telefonnummer**

Från och med oktober i år så försvinner SRF Gävles fasta telefonnummer 026-61 04 40 och då kan du bara nå vår förening på mobilnummer: **070-530 25 78**

Christina Lundgren

Ordförande

**Inbjudan till medlemsmöte**

Den **23 september kl. 16.00** är det dags för höstens första medlemsmöte. Mötet hålls på Folkets hus, Södra Centralgatan 10 i Gävle, lokal Timmermannen.

Vi kommer att ha ett föreningsmöte, fika med kaffe/te och smörgås samt ett tema för kvällen som är en spännande smakupplevelse tillsammans med Marlene.

För anmälan ring Cailin Laing på telefon **070-530 25 78** eller mailsrfgavle@cailin.se senast måndagen den **15 september före kl.12.00**

Varmt välkomna önskar styrelsen

**Cirkelverksamhet**

Är du sugen på att väva eller hålla på med keramik så kom med på våra cirklar. Hör av dig till mig på telefon **026-61 05 54** eller skicka ett mail till christina.lundgren@srf.nu så berättar jag mer.

Christina

**Hälsingland**

**SRF Hudiksvall/Nordanstig**

Nu är vi igång igen med verksamheten i SRF Hudiksvall Nordanstig. Starten blev med suring 29 augusti i Funktionsrätts lokal, på Stengatan 5. I skrivande stund har vi 23 anmälda.

Nästa aktivitet är vårt deltagande på äldre dagen i Harmånger. Där vi tillsammans med andra föreningar inom Funktionsrätt visar upp oss och vår verksamhet mellan klockan **11 till 15** vid Hagängsgården i Harmånger, Nordanstigs kommun.

Fredag **26 september klockan 15:00** är det dags för medlemsmöte på Patricia. Då har vi inviterat apoteket, då en apotekschef kommer och berättar, samt svarar på våra frågor gällande nya regler vid högkostnadskorten med mera. Samt att det blir fika och prat om våra egna frågor och funderingar. Anmälan till Maudh Gårdsknappen senast en vecka före. I vanlig ordning på telefon **070 – 27 39 237**.

Onsdag **1 oktober,** medverkar vi på öppet hus i Funktionsrätts lokal, klockan **10 till 18**. Tillsammans med andra Handikapp-föreningar presenterar vi oss och vår verksamhet.

Onsdag **15 oktober** infaller Vita käppens dag. Då vi hoppas på att vi ska kunna samlas med våra käppar på stan och synas. För att sedan gå gemensamt och fika någonstans.

Slutligen puffar vi för vårt Musikcafé, i slutet av oktober. Lördag 18 alt. 25 oktober. Lite beroende på hur bokning av lokal och musik lyckas. Men mer om detta i nästa nr.

Sensommmarhälsningar från Ulf & Maudh

**SRF Ljusdal**

**Till medlemmarna i SRF Ljusdal**

Hej alla medlemmar!

Hoppas ni mår bra och haft en bra och härlig sommar!

Vi startar upp med höstens månadsträffar och vi träffas i Slottesalen, Hotellgatan 58 mellan **kl. 13.00-15.30.** När du åker färdtjänst begär alltid kvitto på resan av taxichauffören, så får du tillbaka resekostnaden av föreningen. Det är också bra om du samtidigt beställer färdtjänst för hemresan från Slottesalen. Kaffe och smörgås serveras för självkostnadspris, 50 kr. Betalas vid varje träff.

**Datum för månadsträffarna:**

**17 september** vår traditionsenliga surströmmingsträff.

**15 oktober** månadsträff.

**19 november** månadsträff samt underhållning av Kåra-Henrik.

**17 december** julfest.
Kom ihåg att du måste anmäla dig senast måndag före våra träffar så att vi vet hur många smörgåsar vi ska beställa. Det är ju synd om just du blir utan smörgås!

**Du anmäler dig till:**

Inger Åström **070-360 87 61**

Du ska alltid känna dig varmt välkommen till oss i SRF Ljusdals lokalförening! Har du idéer om något tema vi kan samlas kring, så hör gärna av dig till vår ordf. Jessica Eriksson 073-541 04 61.

Med vänliga hälsningar SRF Ljusdals styrelse

**SRF Söderhamn**

**Referat från bussresa**

Fredagen den 1 augusti hade SRF Söderhamn

tillsammans med Södra Hälsinglands diabetesförening en bussresa till Dalarna. Färden gick från Söderhamn via Bollnäs över Edsbyn Svabensverk, Enviken och slutmålet Falun. Vädret var grått och en och annan regnskur kom. När vi närmade oss Falun ljusnade det på himlen och man kunde se en glimt av solen. Vi klev ombord på båten Slussbruden och borden var dukade med ett tallriksunderlägg som visade bilden av sjön Runn och dess många öar och vikar. Efter en stund blev vi serverad en god lunch som bestod av rostbiﬀ, potatissallad, oliver och något annat grönt. Det smakade bra. Det var också skönt att få sitta så här och lyssna på guiden som berättade om

Runns öar och vikar och om båttrafiken som varit och är på sjön. Turen skulle ta 2 timmar. Guiden hade mycket att berätta om de platser vi for förbi, både historiskt och en och annan

anekdot. Jag tyckte det var mycket intressant.

Bussen väntade på kajen och vi var mätta och glada när vi klev ombord. Vägen hem gick över Hofors. Plötsligt blev det ett längre stopp visade sig vara en bilolycka längre fram. Gjorde ett stopp för fika i Kungsgården, kaﬀe och bulle blev det där och det smakade bra, kunde sträcka på benen. E4:an var avstängd på ett ställe på grund av en bilolycka så vi fick åka en bit efter

gamla E4. Tyckte det var mysigt att få åka på den sträckan. Chauﬀören berättade vad vi passerade. När vi närmade oss Söderhamn och avstigning passade chauﬀören och en till person på att tacka för den trevliga resan. Vi var 21 stycken, varav sju stycken synskadade. Vi alla var överens om att det hade varit en trevlig och givande resa. Mulet i Söderhamn men solen sken när vi kom till Bollnäs.

Margareta Lindberg, ordförande SRF Söderhamn

**Distriktsinfo**

**Aktivitetslista**

**September**

**12–14** Arbetsgivarkonferens, Almåsa

**16** Styrelsemöte,Synskadades Vänner

**18** Utbildningsdag kommunala samrådsgrupper, Gävle

**24** CWUX Ordförandekonferens, Borlänge

**25** Manusstopp X-Linsen

**Oktober**

**3–5** CYX Medlemsforum, Gävle

**7** Styrelsemöte, Gävle

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

**17** Organisationsråd, Almåsa

**17–19** DOFS, Almåsa

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

**24–26** Funktionärsutbildning, SRF Riks, Almåsa

**30** Manusstopp X-Linsen

**November**

**4** Styrelsemöte,Synskadades Vänner

**10–12** Utbildning Ombudsmän, Almåsa

**15** Distriktets halvårsmöte, Söderhamn

**17–20** Lars Punktskriftslärare, Almåsa

**26** CWUX Ordförandekonferens, teams

**27** Manusstopp X-Linsen

**December**

**10** Styrelsemöte, Gävle

**10** Styrelsemöte, Synskadades Vänner

**Välkommen med dina förslag till verksamhet 2026**

Det återstår fortfarande en hel del av år 2025, men det är ändå dags att börja tänka på nästa år.

SRF Gävleborg, ditt distrikt, vill gärna veta vad du tycker att vi skall ägna oss åt under nästa år, så lämna gärna dina förslag!

I år vill styrelsen gärna ha förslag från alla medlemmar. Lokalföreningars medlemsmöten och styrelser är naturligtvis också varmt välkomna att lämna idéer till nästa års verksamhet.

När vi samlat in alla tips och synpunkter kommer styrelsen att läsa igenom, stöta och blöta förslagen, för att komma med ett förslag till plan. Sedan är det ni medlemmar, som beslutar om planen vid halvårsmötet. Styrelsen kommer att behandla förslagen vid sitt sammanträde i början av oktober och halvårsmötet äger rum 15 november.

Det kan vara förslag till helt nya aktiviteter som aldrig genomförts, eller något som tidigare arrangerats och som gärna kan dyka upp igen. Alla förslag är välkomna, men de förslag som är genomtänkta och möjliga att genomföra, har större chans att ingå i verksamhetsplanen.

Lämna dina förslag till vårt kansli via e-post: gavleborg@srf.nu på telefon: **026-61 05 54** eller med ett gammalt hederligt brev på adress: SRF Gävleborg, Södra Centralgatan 10, 802 50 Gävle. **Obs!** Det går också bra att lämna förslagen i punktskrift.

Vi behöver få in dina förslag senast **22 september**, för att kunna bereda dem och upprätta en verksamhetsplan.

Om du har frågor, kontakta ombudsman Lars Engberg

Tfn: 070-301 62 69, e-post: lars.engberg@srf.nu

Varmt tack på förhand!

Styrelsen genom

Christina Lundgren

Ordförande

**Ett ganska svårt, men väldigt viktigt uppdrag...**

SRF Gävleborg efterlyser någon/några som är intresserade av att ingå i distriktets valberedning.

Vad gör då egentligen en valberedning?

Ur stadgarna:

- Årsmötet ska tillsätta en valberedning.

Valberedningen ska förbereda val till ordförande, styrelseledamöter, revisorer samt aktuella år val av ombud och ersättare till riksförbundets kongress.

- Valberedningen ska aktivt samla in nomineringar av kandidater, utröna att de nominerade samtycker till kandidaturen samt tillse att kandidaturen inte strider mot stadgarna.

- Enskild medlem och lokalförening äger rätt att nominera kandidater.

- Valberedningen ska sammanställa en rapport där det framgår vilka kandidater som finns samt meddela valberedningens beslutsförslag för respektive post. Inför varje val ska redovisas vilka som kandiderar till posten och vem/vilka valberedningen förordar. Denna rapport ska sändas ut tillsammans med övriga handlingar inför mötet.

- Valberedningen skall även upprätta förslag till arvoden för styrelse och övriga funktionärer, som föreläggs halvårsmötet för beslut.

Två ledamöter till valberedningen utsågs av distriktets årsmöte i april. Minst en ytterligare ledamot bör ingå. Årsmötet uppdrog därför till distriktsstyrelsen att finna ytterligare personer till valberedningen.

Du som är intresserad av uppdraget, anmäl **detta snarast** **möjligt** till distriktets kansli.

**Adress:** SRF Gävleborg, Södra Centralgatan 10 802 50 Gävle

**Tfn:** 026-61 05 54

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

Om du har frågor kontakta ombudsman Lars Engberg,

tfn: 070-301 62 69 eller via e-post: lars.engberg@srf.nu

Distriktsstyrelsen

**Information från Synskadades Vänner**

Nedan kommer information om SV:s agenda hösten 2025.

**Styrelsemöten:**

16 september

4 november

10 december

Styrelsen beslutade på junimötet att AU kan bevilja "fondmedel" t.o.m. 30,000 kr.

Beroende på antalet ansökningar så kan det bli aktuellt med ett AU i oktober.

Vänligen

Anne Charlotte Olofsson, ordförande i SV

**Mötesreferat 2025-08-19**

Styrelsen för SRF Gävleborg genomförde höstsäsongens första sammanträde den 19 augusti.

Christina hälsade välkommen till höstens första styrelsemöte. Protokollet för senaste styrelsemötet i juni godkändes och lades till handlingarna.

Vi gick igenom den ekonomiska rapporten som lades till handlingarna. Det kunde konstateras att den ekonomiska situationen i distriktet är mycket stabil. Styrelsen godkände att Christina ordnar en ny bildskärm till datorn på kansliet.

Lasse meddelade att det kommer att bli en punktskriftskurs på Almåsa för nybörjare i november. Han ringer runt till medlemmarna i SRF Gävleborg och gör reklam för medlemsforumet som genomförs i oktober, med deltagare från Uppsala län, Västernorrlands län och Gävleborgs län. Det är hittills få anmälda från Gävleborg. Christina jobbar på med det vanliga på kansliet. Hon berättade också om en riksomfattande namninsamling för synskadades rätt till ledsagning. Det kommer en länk i X-Linsen så att man kan skriva upp sig. Det går också att kontakta Synlinjen vid Riksförbundet för att anteckna sig.

Christina rapporterade om förbundsstyrelsens arbete med organisationsutredningen.

Familjelägret i Dalarna som genomfördes 25–27 juli, var populärt med specialvisning på Tomteland, bad och andra aktiviteter.

Punktskriftsdagen, 200 år, i Gävle 30/8 har så få anmälda att vi tyvärr måste ta beslutet att ställa in dagen. Vi lägger in det till diskussion till verksamhetsplanen för nästa år.

Halvårsmötet går av stapeln 15/11 på Best Western Hotell i Söderhamn.

Christina tackade för dagens möte, som avslutades med kaffe och smörgås.

Mona Olsson

**SRF Riks**

**Rädda synskadades rätt till ledsagning**

Just nu pågår en namninsamling för synskadades rätt till en fungerande ledsagning. Bakgrunden är att allt fler med synnedsättning berövas ledsagarstöd och därmed också möjligheterna att röra sig i samhället och vara fysiskt och socialt aktiva. Problemet är att de lagar som reglerar ledsagning har tolkats om och tillämpas allt snävare av våra kommuner. Synskadade kan idag nekas stöd för att kunna motionera, ta sig till köpcentret för att handla, delta i föreningsliv eller som förälder ta med barnen ut i lekparken. I förlängningen är detta ett hot mot både hälsa och delaktighet för alla som drabbas.

Genom att skriva under stöttar du vårt arbete för att ändra på detta. Inom den närmaste tiden lägger vi fram konkreta förslag för att åstadkomma en väl fungerande ledsagning. Vi kommer då att använda namninsamlingen när vi uppmanar regering och riksdag att agera. Personer med funktionsnedsättningar måste ha möjlighet till ett aktivt liv precis som andra.

Du kan skriva under namninsamlingen antingen på webben eller via telefon.

Skriv under namninsamlingen på webben via följande länk: <https://www.mittskifte.org/petitions/radda-synskadades-ratt-till-ledsagning>

Skriv under via telefon genom att kontakta Synlinjen på nummer: **08-39 93 00**

Öppet måndag-fredag 10:00-15:00, lunchstängt 11:30-13:00.

Läs mer om vårt arbete för stärkt ledsagning på Synskadades Riksförbunds hemsida:

Rädda synskadades rätt till ledsagning - Synskadades Riksförbund

Vänliga hälsningar

Lennart Karlsson Intressepolitisk handläggare

**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.

Vi har glädjen att även i höst kunna bjuda in till SRF:s populära nybörjarkurs i punktskrift för personer med synnedsättning.

Platsen är Almåsa havshotell utanför Stockholm. Kursen startar på måndag den **17 november** vid lunch och avslutas på torsdag den **20 november** efter lunch.

SRF står för kostnaden för resor till och från kursen samt kost och logi. Du betalar själv en deltagaravgift på 800 kronor för fyra dagar.

För frågor och anmälan, kontakta Lena Nisula Wester på Synskadades Riksförbund.

Telefon: **08-39 91 70** eller mejla: punktskrift@srf.nu

Gör din intresseanmälan så fort du kan, senast **13 oktober.**

Välkommen!

**Digital föreläsning för föräldrar till barn med CVI**

Cerebral visual impairment hos barn

Lena Jacobson, ögonläkare, docent vid Institutionen för Klinisk Neurovetenskap, Karolinska institutet.

De senaste 25 åren har cerebral visual impairment (CVI) eller cerebral synsvaghet kommit att bli den vanligaste orsaken till synnedsättning hos barn i Sverige. Tillgången till adekvat utredning och diagnostisering är ojämnt fördelad över landet, liksom habiliterande insatser från syncentraler och barnhabiliteringar. Föreläsningen handlar om orsaker till CVI, om det spektrum av synpåverkan som kan drabba barnet, och hur problemen kan te sig i vuxen ålder.

**Datum:** torsdag den 6 november kl. 15.00-16.00

**Plats:** Microsoft Teams

**Målgrupp:** Föräldrar till barn med CVI

**Avgift:** Gratis

**Sista anmälningsdag**: 24 oktober

Anmäl dig genom formuläret

Länk: <https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=8zS0AP54H0i9fiTp43h0tWkX7b62pTpGj1824z8o-PFUOVM2N041Q0EyWVFKNDlXUEtRMkFFVko2Si4u&origin=QRCode>

Frågor besvaras av: Christine Heli, **08 39 92 46** barnoforaldrar@srf.nu Bekräftelse med en teamslänk skickas efter anmälan till förälders e-post.

**Övrigt**

**Tema: Om Krisen eller Kriget Kommer**

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

**Skydda dig mot luftangrepp**

Vid ett luftangrepp ska du genast ta dig till ett skyddsrum eller en annan skyddad plats. Välj det som är närmast. Du kan också behöva utrymma ett område vid ett hotande militärt angrepp.

Du blir varnad för ett angrepp genom bland annat flyglarm

och Sveriges Radio P4. Skyddsrum skyddar mot tryckvågor och splitter från bomber. De skyddar även mot tryckvågor och värmevågor från kärnvapen. Skyddsrum ger bättre skydd än andra platser mot radioaktivt nedfall, gaser från kemiska vapen samt biologiska stridsmedel.

Andra skyddade platser Källare, garage och tunnelbanestationer under mark ger också skydd vid ett luftangrepp. Du får även ett visst skydd i en tunnel

eller vid en mur. Det är bättre att vara inomhus än utomhus,

helst i ett rum utan fönster. Om du är utomhus och inte hinner ta dig till ett annat skydd ska du lägga dig ner på marken, helst ihopkrupen i en grop eller ett dike.

När du hör signalen ”Faran över” kan du lämna ditt skydd.

Hjälp personer som är skadade eller instängda.

**Recept: Ugnspannkaka med svamp och purjo**

Från: Köket.se

Portioner: 4

**Ingredienser**

5 ägg

3 dl vetemjöl

6 dl mjölk

salt

400 g champinjoner

1 purjolök

2 msk rapsolja

2 msk smör

90 g grönkål

1 gurka

65 g spenat

**Dressing**

3 msk olivolja

1 msk vinäger

2 tsk dijonsenap

salt

peppar

**Till servering**

smör, smält

lingonsylt

**Gör så här:**

Sätt ugnen på 200 grader.

Vispa ihop ägg, mjölk och mjöl till en jämn smet. Smaka av med salt. Låt stå medan resten förbereds.

Skiva purjolöken och skölj den ordentligt i kallt vatten.

Dela svampen i bitar och stek den gyllene i rapsolja. Tillsätt purjon och låt den steka med någon minut. Salta och peppra.

Smörj en ugnssäker form med smör. Tillsätt purjolök och svamp. Häll på smeten och grädda i ugnen i ca 30-35 minuter.

Vispa ihop ingredienserna till dressingen.

Skär gurkan i trevliga bitar. Riv bladen från grönkålsstjälkarna. Hacka bladen grovt. Blanda lite av dressingen med grönkålen, massera gärna med händerna lite så att grönkålen mjuknar. Vänd ner bladspenaten och gurkan. Häll på resten av dressingen.

Servera ugnspannkakan med lingonsylt och salladen!

**Boktips**

**Vinterhjärta** av Bente Pedersen

Bok 1 av 21 i serien Huset Arent

I mitten av 1800-talet blomstrar handeln mellan Ryssland och Nordnorge. Arkhangelsk sjuder av aktivitet, och det är här som Vanda trampar ut barnskorna - den vackra, starka och självsvåldiga dottern till en fartygskapten. I sällskapslivet är hon omsvärmad av alla och är balernas prinsessa, men Vanda bryr sig inte om sådant. Inte förrän hon möter Hans Fredrik från Norge - och är villig att offra allt för hans skull. Det kunde inte bara vara tillfälligheter som ledde till att Hans Fredrik och Vanda, födda i två så olika världar, skulle träffa varandra på en bjudning i Arkhangelsk tidigt i december 1839. Det kunde inte bara vara tillfälligheter... När de två möttes, förändrade de varandras liv. Ännu vet inte Vanda att kärlekens vägar kan vara minst lika törnbeströdda som underbara. Och ännu vet hon inte att de efter hand kommer att föra henne till Norge och till handelsstaden Tromsö...

Det finns även en fortsättningsserie av **Bente Pedersen och** **Lucy Morris** som heter: **Tre systrar**, den består av 66 böcker.

Första boken heter: **Första dansen**

En varm dag i juli månad år 1873 kommer det storbesök till Målselvdalen. Självaste kung Oskar II hade anmält sin ankomst, och bland de festklädda åskådarna i hamnen var 18-åringarna Ingrid och Stina. De två flickorna var inte sena med att gå på dansen på kvällen, där Ingrid möter Aron, en mörk och mystisk främling. Första dansen är den första delen i Tre systrar, Bente Pedersens gripande långserie om väninnorna Ingrid, Stina och Aile. Följ med på en resa fylld med kärlek, vänskap och dramatik.

Jag tycker båda serierna är otroligt bra för de innehåller allt vad en bok ska bestå av enligt mig, dessutom bara älskar jag långa serier.

Christina Lundgren

**Dikt: September**

Skriven av: Carl Snoilsky

Min älskade, jag tycker

Vi stå högst på ett berg

Och blicka kring ett landskap

I varm septemberfärg.

I eftermiddagsskimmer

Det hägrar för vår syn

Med skog som börjar skifta

Lik guld- och purpurskyn.

Ur daln, där nyss vi stodo,

I täflan klinga opp

Två glada barnaröster

Mot oss på kullens topp.

De små ha blifvit efter;

De dröjt att plocka bär

Och vackra granna blommor,

Där kullen uppåt bär.

Men deras röster följa

Ur fjärran friskt och klart,

Då vi beträda stigen,

Som för från toppen snart.

Min älskade, hur ljufligt

Att vandra hand i hand

I blid septemberdager

Ner uti ålderns land

Och höra huldt bakom oss

Vår egen ungdoms fröjd

I dessa båda stämmor

På väg mot lifvets höjd!

**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**