

***Nr 3 2022***

***Brokiga Blad***

**Från SRF Stockholms Stad**

Innehåll

[Ordföranden har ordet: Val till Stockholms kommunfullmäktige 2](#_Toc111033301)

[Kallelse till höstmöte 3](#_Toc111033302)

[Inför valet 3](#_Toc111033303)

[Välkommen till politikerutfrågning 4](#_Toc111033304)

[Sophie ordnar specialvisningar 4](#_Toc111033305)

[Skärpta regler för Elsparkcyklar 4](#_Toc111033306)

[Simma vidare! 4](#_Toc111033307)

[Eldsjälen som alltid varit med 5](#_Toc111033308)

[Inbjudan: Information om solidaritetsprojekt 6](#_Toc111033309)

[Välkommen på torsdagscafé den 15 sep! 7](#_Toc111033310)

[Äldre synskadade i fokus för medlemsundersökning 7](#_Toc111033311)

[Här är höstens studiecirklar! 8](#_Toc111033312)

[Snällare, billigare, enklare! 12](#_Toc111033313)

[Har du ont om pengar? Sök ur våra fonder 13](#_Toc111033314)

[Kontakta kansliet 14](#_Toc111033315)

[Kontakta styrelsen 14](#_Toc111033316)

[Redaktion 14](#_Toc111033317)

# Ordföranden har ordet: Val till Stockholms kommunfullmäktige

Den 11 september är det allmänna val i Sverige. Ledamöter ska väljas till riksdagen, regionen och kommun. Om man ska vara lite petig, så är Stockholm en stad, borde alltså kallas för stadsfullmäktige. Dessutom väljer vi i princip partier och inte enskilda ledamöter. Dock går det att personrösta, så vissa politiker är ju faktiskt valda som personer.

I alla media förmedlas nu vad olika partier vill och vem som vill regera med vem, vad som utlovas och avfärdas. Valrörelsen är med andra ord i full gång.

Här vill jag dock lyfta en aspekt som berör oss synskadade i stor utsträckning. Man kan nog säga att vi synskadade vet ungefär lika bra som andra vem vi tänker rösta på. Våra extra svårigheter handlar om medias sätt att bevaka Stockholm. I tidningar, radio och tv pratas om Stockholm varje dag, varje timme och nästan varje minut. Adderas sociala media, så blir det ännu mer. Fast Stockholm betyder nästan alltid riksdagen, regeringen och rikspartierna.

Det som händer i politiken i Stockholms stad får nästan ingen uppmärksamhet alls. Likadant med regionen. Det är väldigt få stockholmare som vet vilka politiker som arbetar i Stockholms stad. Knappast någon har koll på vad som beslutas i Stadshuset. Och många röstar rakt av, bara som de röstar till riksdagen. Förutom sådana personer, som själva är politiskt aktiva, är informationsnivån bedrövligt låg.

Vi synskadade ligger förstås extra dåligt till. Det står nästan aldrig någonting i Dagens Nyheter eller Expressen om kommunalpolitik i Stockholm. I Rapport och Aktuellt kommer någon notis vid något speciellt tillfälle. Icke att Tv4 eller någon annan kanal i tv skulle vara bättre. Den som lyssnar på P4, Radio Stockholm, blir sällan uppdaterad om sådant här.

Vi synskadade har ”På tal om Stockholm”, vår kommunala taltidning. Och där står faktiskt en hel del. Bland annat bevakar de möten i fullmäktige. Men tidningen kommer inte ut så ofta att det kan bli heltäckande.

Vi vet att det pågår ansträngningar att göra stadens hemsidor bättre. Allt sådant är givetvis lovvärt. Men jag tror att faktum är att folk i allmänhet och vi synskadade i synnerhet är ganska dåligt uppdaterade om vilka som styr Stockholms stad? Vad är de viktigaste frågorna? Vad sägs i debatten? Det är ju konstigt i vår tid som brukar kallas för informationssamhälle, IT-åldern och allt annat som pekar på flödet av information. För exempelvis 30 år sedan fanns dels en allmän tidning från Stockholms stad, som delades ut gratis till alla stockholmare, och den lästes också in på kassett. Dels kom vår kommunala taltidning ut mycket oftare.

Vi i SRF Stockholms stad kräver att ”På tal om Stockholm” borde komma ut i princip alla veckor om året. Det vore ett myrsteg för kommunens budget, men ett jättesteg framåt för oss.

Kaj Nordquist; ordförande SRF Stockholms stad

# Kallelse till höstmöte

SRF Stockholms Stads höstmöte äger i år rum lördagen den 12 november kl 14-17:30 i Gotlandssalen, Gotlandsgatan 44 på Södermalm.

På höstmötet kan du som är medlem vara med och påverka hur verksamheten ska bedrivas under 2023.

Vill du ha möteshandlingarna, bl a verksamhetsplan och budget, hemskickade till dig på önskat media, måste du anmäla dig till kansliet **senast** **måndagen den 24 oktober.** Anmäl dig genom attringa 08-452 22 00 eller e-posta till anmalan@srfstockholm.se.

Handlingarna kommer också att finnas på vår hemsida http://www.srf.nu/stockholm.

Även om du inte har anmält dig i förväg är du självklart välkommen till mötet och har rösträtt. Du måste ha betalat medlemsavgiften för 2022 för att få rösta. Vill du ha fika före mötet måste du meddela oss detta senast onsdagen den 9 november.

Som medlem kan du lägga motioner, skriftliga förslag på vad föreningen ska göra. **Motionerna ska finnas skriftligt på kansliet senast onsdagen den 12 oktober**. Motioner skickar du till kansli@srfstockholm.se eller med vanlig post till SRF Stockholms Stad, Gotlandsgatan 44, 116 65 Stockholm. Hör av dig till kansliet om du behöver hjälp med att formulera motioner, eller om du har förslag på uttalanden.

Varmt välkommen!

Styrelsen

# Inför valet

SRF Stockholms stads valarbete är i full gång. Vi har lagt upp det som en trestegsraket: Först informativa samtal med de politiska partierna i Stockholm, därefter politikerutfrågningar den 23 och 30 augusti där medlemmarna är välkomna att ställa sina frågor, och slutligen uppföljning av eventuella vallöften när det nyvalda kommunfullmäktige är på plats.

Hittills har vi träffat alla nio partier som har platser i fullmäktige. Vi har haft samtal om synskadades livssituation och vad som krävs från politiken. Det första samtalet hölls med C den 11 maj, och det sista med SD den 17 juni.

Teman som vi tagit upp är kommunalt stöd, information och kommunikation samt gatumiljö. Det är ju kommunala frågor som är viktiga för oss. Ledsagning efter behov, utökad utgivning av På tal om Stockholm, elsparkcykelproblemet och framkomligheten på sommargågator är exempel på saker som diskuterats.

Valgruppen

# Välkommen till politikerutfrågning

Tisdag 30 augusti kommer den nu styrande majoriteten till Gotlandssalen. Ta chansen att delta! Det är inte för sent att anmäla sig, men gör det senast fredag 26 augusti!

Tid: Kl 19-22, med kaffe/te med tilltugg från kl 18.

Anmälan: till antingen anmalan@srfstockholm.se eller telefon 08-452 22 00.

# Sophie ordnar specialvisningar

Den 22 juni fick sex personer en specialvisning på Stockholms slott. Den arrangerades av auktoriserade Stockholmsguiden Sophie Heine. Hon har en enskild firma som hon driver under varumärket Stockholm by Sophie.

Visningen på slottet samlade sex synskadade deltagare. Syntolkningen var mycket betydelsefull eftersom man inte fick ta i möbler eller andra föremål. Dock hade guiden med tyger och andra attiraljer som gav en uppfattning av det som andra kunde se.

Sophie Heine har flera gånger ordnat specialvisningar för synskadade på olika platser, bland annat skulpturer i Årsta och en vandring i Gamla stan.

- Jag har jobbat som taltidningsreporter i många år, och har också arbetat som ledsagare. Då har jag lärt mig beskriva för synskadade, berättar hon.

Hon kallar sina specialvisningar för tillgängliga guidningar med inriktning mot personer med synnedsättning. Vill man lämna idéer och förslag till Sophie så nås hon på sophie@stockholmbysophie.se eller telefon 073 666 98 72.

# Skärpta regler för Elsparkcyklar

Från den 1 september 2022 tillåts inte längre elsparkcyklar parkeras fritt på gång- och cykelbanor. Regeringen har ändrat en förordning så att kommuner och polisen lättare kan flytta elsparkcyklar när de står olämpligt. Dessa ska flyttas till en särskild uppställningsplats, men även kortare förflyttning kan göras. Det är elsparkcykelföretagen som ska betala kostnaden för flytten. Men det är kommunen själv som beslutar om hur förordningen ska tillämpas.

# Simma vidare!

Simningen i det ganska varma vattnet i Beckomberga simhall fortsätter i höst – nu på både ändrad och utökad tid!

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. Vill du hellre gå en kväll har vi också tid på torsdagar kl 20:30-22 – och då får du sköta dig själv.

Du har alltid en halvtimme att byta om, duscha och basta före och efter.

Anmäl dig per mejl till anmalan@srfstockholm. se eller på tel 08 452 22 00.

# C:\Users\Kait\Downloads\ArvidLinden-11 (002) - kopia.jpgEldsjälen som alltid varit med

Namnet Arvid Lindén har i decennier dykt upp i åtskilliga SRF-sammanhang – och att han ”alltid har varit med” är en uppgift han själv bekräftar i en intervju i SRF-radion Synpodden. Visst blir man nyfiken?

För att ha det avklarat: Låt oss genast slå fast att Arvid Lindén ser genuint sympatisk och ordentlig ut i kavaj och skjorta utan slips. Ej heller har han en massa hår som hänger och slänger - det är egentligen nästan obefintligt. Jag skulle alltså tveklöst kunna tänka mig att köpa en begagnad bil av honom, om han mot förmodan skulle ha haft någon – han har ändå bara vad han kallar ”ledsyn” på 10 procent, är nästan helt blind i solsken och saknar dessutom allt färgseende. Så skyll inte på Arvid om hans kläder någon gång inte skulle vara perfekt färgmatchade.

Syntolkning i artikeln.

**Låter bra**

Arvid är 63, gift och har två vuxna barn. Han växte upp i Eskilstuna, men det hörs inte (tack och lov, han låter numera som en rätt äkta söderkis, dock med mycket vårdat språk./red:s anm.) Han avstyrde syn-konsulentens förslag om specialskola, var sedan 15 årsåldern aktiv i US, flyttade i 18-årsåldern till Stockholm, började plugga utredningssociologi – han blev kort sagt ”bra på att göra undersökningar”.

Det har han, haft nytta av – och funktionshinderrörelsen: han har vigt hela sitt yrkesliv åt arbetsmiljö och funktionshinderfrågor, som utredare och på olika chefs-poster: Arbetarskyddsstyrelsen, SHIA (numera My Right), Handisam, sedermera MFD, Myndigheten för delaktighet, med mera, med mera – ofta med extra fokus på mänskliga rättigheter.

**Afrikaresa gav blodad tand.**

Mänskliga rättigheter – då ligger internationellt solidaritetsarbete nästgårds:

-Jag sommarjobbade på SHIA på 80-talet och gjorde en resa till Tanzania – det gav verkligen blodad tand, berättar Arvid som helt nyligen var nere i Bosnien för att avrunda det mycket lyckade samarbetsprojektet med SRF:s systerorganisation där.

Redan från US-tiden på 70-talet har Arvid varit aktiv både som engagerad medlem, förtroendevald, inom SRF på alla nivåer, med tiden dessutom ekonomiansvarig på riks-US och ibland t o m anställd där. Före sommaren i år vikarierade han som kanslichef på riksförbundet, men går nu i höst tillbaka till MFD som tillförordnad utredningschef. I Stockholmsföreningen representerar Arvid lokalföreningen i SRFs biståndsprojekt AFUB, ett samarbete med synskadeorganisationer utifrån FN-konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning i Afrikanska länder. Arvid är sammankallande i valberedningen för SRF Stockholm Gotland.

**Tre år i New York**

Att plöja igenom hela Arvids cv, med utredningsuppdrag och chefsbefattningar skulle uppta hela denna tidning, men det som särskilt sticker ut kan inte förbigås: åren på FN i New York i slutet av 90-talet, dit Arvid handplockats av tidigare SRF-ordföranden och ministern Bengt Lindqvist, då FN:s specielle rapportör i handikappfrågor. Arvid lockades med fler utrikes FN-uppdrag, men tackade nej när det var för svårt att synka med hans då blivande familj.

Förena ideellt arbete och yrkesliv – och detta med det egna engagemanget som bas och drivkraft – det låter inte helt pjåkigt, eller hur?

**Icke-existerande fritidsproblem**

Det är inte så ofta vi möter Arvid på medlemsträffar i Gotlandssalen – nej, hur skulle han hinna? Han har ju julgranarna också. Ja, alltså de 50 granarna på gården i Gnesta-trakten, där det visst också var ett magasinstak som skulle läggas om …

Förresten: det där med att det bara varit utredningar och chefande i Arvids yrkesliv är inte sant. Han började sin bana i en butik i anrika Lundgrens Fiskeredskap i Gamla stan – troligen en bra start på yrkeslivet. Vill du veta något om metkrokar? Fråga Arvid!

Och håller han på Bajen? Glömde fråga, men det får vi väl bara räkna med.

Pere Schröder

# Inbjudan: Information om solidaritetsprojekt

Arvid Lindén är alltså, som framgick av intervjun ovan, SRF Stockholms stads man inom AFUB-projektet. Om du vill veta mera om detta internationella utvecklingssamarbete är **20 september** ett utmärkt tillfälle, när Annika Örnstedt från vårt riksförbund kommer till Gotlandssalen och berättar om samarbetet med AFUB, African Union of the Blind. Vi bidrar till utbildning av synskadade i Afrika kring deras rättigheter. Kanske vill du engagera dig i en arbetsgrupp för projektet?

Tiden är 17-19, med fika från kl 16:30

Anmälan senast den 16 september till anmalan@srfstockholm.se eller tfn 08-452 22 00. Välkommen!

# Välkommen på torsdagscafé den 15 sep!

Denna gång med en unik musikfest: **Tre gånger Monica** - Monica Söderberg och Monica Dominique minns Monica Zetterlund!

Inträdet kostar bara 50 kronor och då ingår fika med tilltugg!

Eftersom platsantalet är begränsat till 70 måste du anmäla dig till detta café. Och det gör du på tel 08 452 22 00 eller till anmalan@srfstockholm.se

Anmäl dig senast måndag 12 sep!

Som vanligt öppnar vi dörrarna till Gotlandssalen kl 13 och stänger 15. Och adressen är Gotlandsgatan 44.

Varmt välkomna hälsar SRF Stockholms stad.

**Mer på gång i Gotlandssalen i höst:**

Torsdagscaféer blir det också 13 oktober, 17 november och 8 december, då Lucia kommer.

Och pubar 9 september, 7 oktober, efter höstmötet 12 nov och 8 dec, alltså efter luciacaféet.

# Äldre synskadade i fokus för medlemsundersökning

Bristande rehabilitering och sämre levnadsvillkor än andra. Så kan man sammanfatta resultatet av Synskadades Riksförbunds medlemsundersökning 2022. Målgrupp för undersökningen var medlemmar som är 65 år eller äldre.

Det digitala utanförskapet bland äldre med synnedsättning är fortfarande mycket stort. Drygt fyra av tio använder inte internet alls och nästan sex av tio saknar möjlighet att använda e-legitimation.

73 procent av de intervjuade har färdtjänst. Betydligt färre än tidigare åker kollektivt på egen hand. Var tredje tycker att de skulle behöva mer träning och rehabilitering för att kunna röra sig självständigt.

Många är beroende av närstående i vardagen. Mer än hälften uppger att de regelbundet tar hjälp av vänner eller anhöriga för att handla dagligvaror. Samtidigt har relativt få kommunalt stöd som ledsagarservice och hemtjänst.

De som har hemtjänst känner sig mer isolerade än övriga svarande. Bland de som har flera omsorgsinsatser är det inte ovanligt att 10-15 olika yrkespersoner rör sig i deras hem under en tvåveckorsperiod.

53 procent av SRF:arna tycker att deras hälsa är bra, att jämföras med 62 procent av befolkningen i motsvarande ålder enligt siffror från Statistiska Centralbyrån. 9 procent av SRF:arna i åldern 65-84 uppger att de minst en gång det senaste året haft svårigheter att betala löpande utgifter, jämfört med 5 procent för befolkningen i stort i samma åldersgrupp.

Att förbättra äldre synskadades livssituation är ett prioriterat område för hela Synskadades Riksförbund och självklart även för SRF Stockholms stad.

# Här är höstens studiecirklar!

Studieprogrammet genomförs i samarbete med ABF Stockholm, och höstterminen erbjuds följande: engelsk konversation, nybörjarspanska, korsord, sömnad, digital ljudredigering, stickning (dag och kväll), skriv-och-utforska poesi, korgflätning (dag och kväll) och mindfulness.

**Allmänt om cirklarna**

**Anmälningsregler**

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 höstens cirklar är måndagen den 5 september **kl 9**. Anmälningar som görs före detta datum och klockslag, oavsett om de görs via mail 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.

Det är bra om du meddelar oss om du hoppar av från en cirkel eftersom vi då eventuellt 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.

**Avgifter**

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 gratis.

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.

Är du nyfiken men ändå tveksam, får du prova gratis två gånger.

**Kurslitteratur**

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

**Lokal**

Om inget annat anges är det Gotlandssalen som gäller. Adress: Gotlandsgatan 44, 1 tr 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!

**Fler cirklar!**

Kanske startar vi ännu fler cirklar under terminens gång. Information om dessa hittar du i så fall i taltidningarna, på vår hemsida, och i e-postutskick från föreningen.

Studieansvarig:

Eva Hildursmark, tel 452 22 02, e-post: eva.hildursmark@srfstockholm.se

**Höstens cirklar**

**Engelsk konversation**

Det här är cirkeln för dig som vill bättra på dina kunskaper i engelska. På ett lättsamt sätt lär vi oss mer om språket tillsammans. Vi diskuterar texter vi läst och mycket annat. Vi läser också en bok om något intressant ämne.

Tid: Måndagar kl 13-15.00

Start: 3 oktober, 10 ggr

Deltagaravgift: 400 kronor

Cirkelledare: Yvonne Bauer

**Spanska för nybörjare**

Många drömmer om att lära sig ett nytt språk. Nu har du chansen att delta i vår studiecirkel i spanska. Under våren genomförde vi en prova på-cirkel, men är du nybörjare och jobbar flitigt kan du absolut komma ikapp dem som deltog i denna. Du behöver inga förkunskaper och cirkeln bygger i hög grad på konversation. Cirkelledaren har en universitetsexamen i spanska och talar språket flytande.

Tid: Måndagar kl. 18-20.30

Start: 3 oktober, 10 ggr

Deltagaravgift: 400 kr

Cirkelledare: Angelica Brofjorden

**Korsord**

Korsordslösning är en populär cirkel. Cirkelledaren är själv korsordsmakare och gör bl a korsord till olika tidningar. Vi löser korsorden tillsammans i grupp och cirkelledaren läser upp ledtrådarna och hjälpbokstäverna och fyller i orden. Att lösa korsord är bra gymnastik för hjärnan och gör man det dessutom i grupp blir det samtidigt en trevlig gemenskap.

Tid: Tisdagar kl. 12-14.30

Start: 13 september, 10 ggr

Deltagaravgift: 400 kronor

Cirkelledare: Lars Kumlin

**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.

Tid: Tisdagar kl 13-16.30

Start: 13 september, 10 ggr

Deltagaravgift: 500 kronor + material

Cirkelledare: Maud Häger Norberg

**Digital ljudredigering i Audacity med JAWS**

Drömmer du om att starta en egen podcast, eller vill du kanske göra en snygg ljudpresentation i skolan/på jobbet? I den här cirkeln har du chansen att få lära dig att jobba med ljud i gratisprogrammet Audacity.

Vi kommer att gå igenom både hur man kan spela in ljud direkt i Audacity och jobba med ljudfiler som spelats in någon annanstans, till exempel på din mobiltelefon.

Du behöver inga tidigare kunskaper om att redigera i eller spela in ljud, men det är bra om du har en viss datavana och av att arbeta med Jaws som skärmläsare. Till kurstillfällena behöver du ta med dig en bärbar dator med Jaws installerat.

Vi kommer även att anordna en fortsättningskurs med start i oktober om intresse finns.

Tid: Tisdagar kl. 18-20.30

Start: 13 september, 4 ggr

Deltagaravgift: 300 kronor

Cirkelledare: Ronja Helt

**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 18-20.30, obs varannan tisdag

Start: 27 september, 5 ggr

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 18-20.30, obs varannan tisdag

Start: 13 september, 8 ggr

Deltagaravgift: 500 kr + material

Cirkelledare: Anitha Svensson

**Korgflätning dagtid**

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.

Tid: Onsdagar kl 12.30–16.00

Start: 14 september, 12 ggr

Deltagaravgift: 500 kronor + material

Cirkelledare: Dane Zetterwall

**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 14-16.30

Start: 28 september, 10 ggr

Deltagaravgift: 500 kronor + material

Cirkelledare: Dominique Lunnerdal

**Korgflätning kvällstid**

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.

Tid: onsdagar kl 17-20.30

Start: 14 september, 12 ggr

Deltagaravgift: 500 kronor + material

Cirkelledare: Dane Zetterwall

**Mindfulness**

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. 18-20:30.

Start: 15 september, 10 ggr

Ingen deltagaravgift

Cirkelledare: Wendela Jobson

# Snällare, billigare, enklare!

Är det möjligt? Om du väljer att få Brokiga Blad som e-post händer följande:

1) det går åt mindre papper och plast

2) det blir lägre portoutgifter

3) det blir enklare att skicka ut tidningen – och det går fortare

Du som har e-post kan också få extra utskick, så kallade ”Nyhetsflash”. Visst är e-post en väldigt bra idé – vi vinner alla på det!

**Och förresten: Glöm inte att berätta om du bytt e-postadress eller mobilnummer!** Kontakta Madeleine på vårt kansli, [madeleine.fredriksson@srfstockholm.se](mailto:madeleine.fredriksson@srfstockholm.se), 08-452 22 04.

# Har du ont om pengar? Sök ur våra fonder

En skön julvecka på Almåsa? Eller något annat du inte har riktigt råd med? Då kan du söka ekonomiskt bidrag ur någon av föreningens fonder, om du bor i Stockholms stad. Senaste ansökningsdag är **1 november.**

Det är två fonder som du nu kan söka pengar från: **Margareta och Stig Jönssons stiftelse** och **Gudrun Hammars fond**.

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.

Till din ansökan ska du också bifoga din inkomstdeklaration för 2021. Den ska visa att du hade högst 193 200 i taxerad inkomst förra året.

Skicka också med årsbesked el dyl från banken, som visar att du har högst 100 000 i förmögenhet och kapital.

Ange också om du sökt eller fått bidrag till samma sak från annat håll.

För **Jönssons stiftelse** gäller dessutom:

* Om du inte är SRF-medlem ska du bifoga intyg på din synskada.
* Bifoga prisuppgift, i form av offert, annons eller liknande
* Ange kontonummer, som pengarna ska betalas ut till.

För **Gudrun Hammars fond** gäller också:

* Du ska vara medlem i SRF Stockholms stad.
* Du ska ha högst ledsyn, eller behov av vårdare på grund av ytterligare handikapp eller sjukdom.
* Du kan bara söka för vistelse vid semesterhemmet Almåsa. Vistelsen kan vara upp till två veckor.
* Du ska ange i ansökan vilken rekreationsperiod din ansökan gäller.
* Beviljat bidrag betalas ut direkt till semesterhemmet.

Skicka din ansökan och bilagorna till:

SRF Stockholms Stad, Gotlandsgatan 44, 116 65 Stockholm.

Skriv då fondens namn på kuvertet.

Du kan också mejla ansökan med bilagorna som bifogade filer till: [ansokan@srfstockholm.se](mailto:personal@srfstockholm.se). Skriv då fondens namn i ämnesraden.

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

# Kontakta kansliet

Ring på tel 08 452 22 00 eller mejla till [kansli@srfstockholm.se](mailto:kansli@srfstockholm.se)

**Anmälningar**:

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

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

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:

**Eva Hildursmark** (ombudsman: Medlemsfrågor, studier) 08 452 22 02 **Madeleine Fredriksson** (medlemsregister och fonder) 08 452 22 04

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

**Håkan Thomsson** (ombudsman: Intressepolitik) 08 452 22 07

**Pere Schröder** (Brokiga Blad, vik) 076 340 31 37

**Birgitta Lindén** (arbetsledare) 070 276 38 18

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

# Kontakta styrelsen

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

Ordf Kaj Nordquist, tel 070 580 42 94, e-post: radochforslag@telia.com.

Övriga i styrelsen 2022-23:

Berit Andersson, sammankallande i intressepolitiska gruppen, 070 595 86 05

Marie Bergström, 070 816 60 89

Urban Fernquist, 072 506 81 81

Martin Forstner, kassaförvaltare, 070 999 77 70

Lillemor Högselius, 070 244 18 10

Birgitta Lindén, 070 276 38 18

Gunnar Sandström, 070 882 48 54

Pia Stenberg, 073 872 98 67

# Redaktion

Denna tidning ges ut av Synskadades Riksförbund Stockholms stad, Gotlandsgatan 44, 1tr ned, 116 65 Stockholm.

Manusstopp för nästa nummer är mån 14 november - det kommer ut 2 dec.

Ansvarig utgivare: Kaj Nordquist

Redaktion: Pere Schröder, 076 340 31 37, Håkan Thomsson, 08 452 22 07.

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