**LINSLUSEN**

**Nr 2, juni 2023**

****

Synskadades Riksförbund Uppsala län

****

Håll dig uppdaterad via webbplatsen: [www.srf.nu/uppsalalan](http://www.srf.nu/uppsalalan)

Följ oss på Facebook: SRF Uppsala län

Ring vår aktivitetstelefon: 0730-56 16 83



Linslusen utges av:

SRF Uppsala län, Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala

Tfn 018–56 09 24, e-post [uppsala.lan@srf.nu](mailto:uppsala.lan@srf.nu)

Org.nr: 817601 - 0067 Plusgiro: 270687 – 7 Swish: 123 145 5310

Redaktör: Eva Agell

Ansvarig utgivare: Tomas Wallén

Layout: Lotta Lantz

Material till Linslusen skickas alltid till [uppsala.lan@srf.nu](mailto:uppsala.lan@srf.nu)

Linslusen är en medlemstidning för SRF Uppsala län. Den utkommer med cirka fyra nummer per år på storstil, punktskrift, daisy och e-post. Det finns möjlighet att ändra sitt läsmedium för Linslusen utan att det påverkar hur du får annat material. Hör av dig till kansliet på 018–56 09 24 eller [uppsala.lan@srf.nu](mailto:uppsala.lan@srf.nu)



Kansliet är öppet måndagar och onsdagar 10-15, tisdagar och torsdagar 13-17 samt fredagar 10-14:20. Du kan ringa till vår kanslist Lotta Lantz på telefonnummer 018-56 09 24 eller maila till uppsala.lan@srf.nu.

Ombudsman/verksamhetsutvecklare, Wieslaw Wasowski

nås på telefonnummer 018–56 09 23 mån - fre 9:00 - 17:30.

Om du vill nå vår ordförande Tomas Wallén kan du ringa på 0733-68 95 74.

**Innehållsförteckning**

[Redaktörens ord 4](#_Toc135826342)

[Inbjudningar 5](#_Toc135826343)

[Syntolkad visning på Friluftsmuseet Disagården 5](#_Toc135826344)

[Sommarträff på Ekolnsnäs 6](#_Toc135826345)

[Resa till Värmland 7](#_Toc135826346)

[Det goda Sörmland 8](#_Toc135826347)

[Ögats dag 11 oktober 9](#_Toc135826348)

[Kurs i basrehabilitering 9](#_Toc135826349)

[Kurs i att flytta hemifrån 10](#_Toc135826350)

[Nätverket för synsvaga 11](#_Toc135826351)

[Riksförbundet behöver fler medlemmar till Nicaraguaarbetsgruppen 11](#_Toc135826352)

[Rapporter 13](#_Toc135826353)

[Ny styrelse i SRF Uppsala län 13](#_Toc135826354)

[Distriktets årsmöte 13](#_Toc135826355)

[Uttalanden 15](#_Toc135826356)

[Uttalande ställt till Ansvariga för ögonsjukvården i Uppsala län 15](#_Toc135826357)

[Uttalande om fotvård ställt till Regionstyrelsen Uppsala län 17](#_Toc135826358)

[Historisk tillbakablick 18](#_Toc135826360)

[Medlemmarnas bidrag 22](#_Toc135826361)

[Hjälpsamhet 22](#_Toc135826362)

[Att sätta punkt – för något nytt 25](#_Toc135826363)

[SRF Enköping på resa! 26](#_Toc135826364)

[Information 27](#_Toc135826365)

[Semesterstängt på kansliet 27](#_Toc135826366)

[Ombudsman Sökes 27](#_Toc135826367)

[Har du den digitala brevlådan Kivra? 28](#_Toc135826368)

[Fritidsbanken 28](#_Toc135826369)

[Ny tjänst för dig som har lantbrevbärare 29](#_Toc135826370)

[Detta gäller för distriktets aktiviteter 30](#_Toc135826371)

[Inför nästa nummer 30](#_Toc135826372)

[Recept 31](#_Toc135826374)

[Marängsviss med lemon curd och jordgubbar 31](#_Toc135826375)

[Kalendarium 2023 32](#_Toc135826376)

# Redaktörens ord

Kära SRF-vänner!

Redan är vi i slutet av maj månad / början av juni. Här i brytningstid mellan vår och sommar skulle jag vilja bromsa upp tidens gång. Det är hoppets årstid! Allt är så nytt och fräscht – blomprakten är ofattbart vacker, doften av vår och sommar helt oslagbar. Undret att se små frön bli till stora växter och somliga bli till god och hälsorik mat. Ta vara på dagarna och se det sköna!

Det händer också mycket i vår förening. Vi har haft årsmöte med förhandlingar och en ny styrelse är vald. Nya ledamöter hälsar vi välkomna och i nästa Linslus kommer en presentation. Vi har också fått tillökning i Redaktionsgruppen – Sara Ahlström från Bålsta är vår nya medarbetare.

Mycket händer inom Kultur- fritids- och hälsogruppen. Läs inbjudningar och kom med och ha roligt tillsammans. Till Linslusen har vi också fått trevliga inlägg från medlemmar – det tackar vi särskilt för. Och så försöker vi ge lite information om det vi får kännedom om och som kan vara värdefullt för någon att ta del av.

Vi i redaktionsgruppen vill gärna ha era idéer och synpunkter för att Linslusen ska bli en intressant och informativ   
läsning för alla.

Glad sommar!

Eva Agell

# Inbjudningar

## Syntolkad visning på Friluftsmuseet Disagården

Disagården i Gamla Uppsala visar en uppländsk bondby med hus och gårdar, soldattorp, odlingar och djur. Här får du som besökare en inblick i hur folk levde på landsbygden under slutet av 1800-talets senare del. Följ med på en visning där vi pratar om människorna och djuren på gården. Varför har hästen så hög status och vad är en tiggarklubba?

Tyvärr är det höga trösklar och trappor till husen, men gräsytorna mellan husen brukar fungera bra för rullatorer och rullstolar. Och om någon inte kan ta sig in i husen så har guiden lovat att ta ut föremål så att vi kan känna på dem medan hon berättar om människorna och skeendena.

När: Onsdagen den 21 juni 2023 klockan 13-14. Vi träffas vid entrén klockan 12.45.

De som vill kan efter visningen fika på Odinsborg. Man kan välja på bara go'fika eller en mättande smörgås.

Anmälan till visningen vill vi ha senast 18 juni till uppsala.lan@srf.nu eller tel 018-56 09 24.

Visningen är kostnadsfri.

Till Disagården kan man ta sig med buss 2 och stiga av vid hållplats Kungshögarna. Eller på annat valfritt sätt.

Välkomna att ses på Disagården!

## Sommarträff på Ekolnsnäs

Välkommen till vår trivselträff på Föreningsgården Ekolnsnäs vid Ekolns norra strand.

Söndag 30 juli

Tid: Kl 13 – 16

Adress: Lövängsvägen 49

Pris: 100 kr (gärna jämna kontanter)

Förutom trevlig samvaro blir det en kort tipspromenad i de vackra omgivningarna. Sedan äter vi rostbiff och potatissallad, måltidsdryck ingår. Vi avslutar med kaffe och en god kaka till.

Uppge vid anmälan behov av gruppledsagare och eventuell matallergi.

Eftersom kansliet är semesterstängt kan anmälan göras till Ann-Kristin Andersson senast söndag 23 juli på 070-327 72 26 eller uppsala.lan@srf.nu



Syntolkning: En rosa och vit lotusblomma ligger på en sjö och fyra fjärilar i grönt, gult och brunt flyger runt omkring.

## Resa till Värmland

Med besök på Sandgrund, Mårbacka och Rottneros

Följ med till Värmland under två dagar 9-10 augusti. Vi bor på Hotell Gustav Fröding i Karlstad.

Onsdag 9 augusti kl 9.00 åker vi med Bergsbrunna Buss från Storgatan i Uppsala, vid Konsert- och kongresshuset.

Vi stannar för lunch vid Karlslunds Herrgård. Vi bjuds på Herrgårdsstek med klassiska tillbehör samt kaffe och kaka. Det finns sedan tid för den som vill se sig om i omgivningen, innan färden går till Lars Lerins Sandgrund. Vid Sandgrund blir vi guidade runt och ser på Lars Lerins målningar. Här dricker vi eftermiddagskaffe. Vi fortsätter sedan till Karlstad där vi på kvällen blir serverade en god middag på hotellet.

Tisdag 10 augusti åker vi efter frukost till Mårbacka, Selma Lagerlöfs hem. Här visas vi runt i hennes fantastiska hem av en guide. Vi åker sedan den korta biten till Rottneros park där vi börjar med lunch innan det blir rundvandring med en guide som ger en fascinerande berättelse om parken, dess historia och det hundratals skulpturer och växter som finns i Rottneros park.

Vi kommer att stanna och äta middag på vägen hem, i dagsläget ej klart var. Vi fortsätter sedan hem mot Uppsala.

Pris: 2 790 kr / pers. inkl del i dubbelrum, inträden och guidningar, 2 luncher, eftermiddagskaffe, middag, frukost och bussresa.

Enkelrumstillägg 350 kr.

Anmälan senast onsdag 21 juni till kansliet på tel 018-56 09 24 elller på mail till uppsala.lan@srf.nu. Har du särskilda behov eller någon matallergi eller behöver gruppledsagare så ange det vid anmälan, eller om du vill ha enkelrum. Bekräftelse med inbetalningskort kommer att skickas ut. Har du frågor kontakta Ann-Kristin Andersson på mobilnummer 070-327 72 26.

## Det goda Sörmland

Följ med på en rundtur i Sörmland med tema närodlat och smakrikt lördagen den 26 augusti.

Vi börjar med att besöka Sigridslunds Café och Handelsbod, som finns i den historiska byggnaden Sigridslunds skola i Årdala. Här har man bevarat historien och blandat med nytt. Vårt förmiddags-fika serveras här och det finns möjlighet att handla inredning, hantverk eller köpa med något gott hem från handelsboden.

Vidare till Hälleforsnäs och besök på Jürss mejeri. Här tillverkas de hantverksmässiga och smakrika ostarna, belönade med guld- och silvermedaljer både i Sverige och övriga Norden. Här finns både ost och annat lokalt hantverk för försäljning.

Vi tar oss till Malmköping för lunch på Värdshuset och tid för en promenad.

Efter lunchen besöker vi biodlaren och äppelmustaren Birgitta Augustsen i Stavtorp. Här produceras både naturell och smaksatt honung samt must från sörmländska äpplen. Vi avslutar dagen med att besöka Grinda Gårdsglass som drivs av Claes och Elisabeth Lundblad. I glassboden njuter vi av glass gjorda på naturliga råvaror, smaksatt med allt från Malmköpingspunsch och aroniabär till marsipan och lakrits.

Pris: 300 kr (bekräftelse med inbetalningskort skickas ut)

Anmälan senast måndag 14 augusti till Ann-Kristin Andersson mobil 070-327 72 26 eller till [uppsala.lan@srf.nu](mailto:uppsala.lan@srf.nu)

Uppge behov av gruppledsagare och eventuella matallergier vid anmälan.

Välkomna

Kultur- och fritids- och hälsogruppen

## Ögats dag 11 oktober

Kom och få information på Ögats dag tillsammans med oss i Synskadades Riksförbund! Du hälsas hjärtligt välkommen både om du redan är medlem och om du inte är medlem men har en synnedsättning och vill veta mer. Ta gärna med en vän eller anhörig. Mer information kommer i höst!

Datum: 11 oktober

Tid: kl 14.30 till 20.00

Plats: Missionskyrkan, S:t Olofsgatan 40, Uppsala

## Kurs i basrehabilitering

Synkunskap inom Iris Förvaltning har nu nöjet att inbjuda dig till en kurs i basrehabilitering. Kursen är en del av det rehabprojekt som Synkunskap driver med syfte att erbjuda rehabilitering för synskadade i yrkesverksam ålder som ett komplement till verksamheten inom offentlig och privat sektor.

**När?** 24 september - 1 oktober  
**Var?** Almåsa Havshotell, Västerhaninge  
**För vem?** Kursen riktar sig till dig som är gravt synskadad  
 och är i yrkesverksam ålder.  
**Pris?** 600 kr, vilket inkluderar kost, logi och resa.

Kursen kommer att varva gruppass och individuell träning med tyngdpunkt på det sistnämnda. Den pågår från kl 15.00 söndagen den 24 september och avslutas med lunch söndagen den 1 oktober. Under sex hela dagar får du utvecklas både individuellt och tillsammans med de andra i gruppen. Du reser till Stockholm med tåg eller flyg, beroende på var i landet du bor. Vi möter dig och ordnar transporten till Almåsa.

Antalet platser är begränsat. Vi kan ta emot högst 8 deltagare, så gör din intresseanmälan snarast, men senast fredag den 7 juli 2023 till Karin Hjalmarson via telefon 08-39 91 55 eller epost [karin.hjalmarson@irisforvaltning.se](mailto:karin.hjalmarson@irisforvaltning.se)

## Kurs i att flytta hemifrån

Synkunskap inom Iris Förvaltning har nu nöjet att inbjuda dig till en kurs för dig som ska flytta hemifrån. Kursen är en del av det rehabprojekt som Synkunskap driver med syfte att erbjuda rehabilitering för synskadade i yrkesverksam ålder som ett komplement till verksamheten inom offentlig och privat sektor.

**Tid** 23 - 27 augusti 2023

**Plats** Almåsa Havshotell, Västerhaninge

**För vem** Kursen riktar sig till dig som är gravt synskadad och är 19-30 år. Du ska ha gått ur gymnasiet eller motsvarande och vara på väg mot nästa steg i livet.

**Pris** 500 kr, inkluderat kost, logi och resa.

Kursen kommer att varva gruppass och individuell träning med tyngdpunkt på det sistnämnda. Den pågår från kl 15.00 onsdagen den 23 augusti 2023 och avslutas med lunch söndagen den 27 augusti 2023. Under kursen får du utvecklas både individuellt och tillsammans med de andra i gruppen. Du reser till Stockholm med tåg eller flyg, beroende på var i landet du bor. Vi möter dig och ordnar transporten till Almåsa.

**Intresseanmälan**

Du gör en intresseanmälan senast 15 juni 2023 till Karin Hjalmarson via telefon 08-39 91 55 eller e-post [karin.hjalmarson@irisforvaltning.se](mailto:karin.hjalmarson@irisforvaltning.se)

## Nätverket för synsvaga

Sedan våren 2021finns ett nätverk för synsvaga inom Synskadades Riksförbund. Med synsvaghet menas personer som har vissa synrester, men upplever sig bli begränsade på något sätt av sin syn. Nätverket har dels ett socialt syfte, där vi vill träffa andra som kan dela våra upplevelser och utmaningar. Dels har nätverket ett syfte att påverka Synskadades Riksförbund internt, för att frågor om och synligheten kring personer med synsvaghet ska ges ett större utrymme i verksamheten.

Nätverket ger en möjlighet att träffa andra i en liknande situation. Syftet med nätverket är inte att på något sätt skapa konkurrens mellan olika medlemsgrupper inom Synskadades Riksförbund. Det handlar om att samla en grupp som inte fullt ut hittat sin plats i organisationen.

Vill du vara med i nätverket?

Varmt välkommen att kontakta vår sammankallande Maria Sjötång på telefonnummer 0702-506255 eller mejl [maria.sjotang@srf.nu](mailto:maria.sjotang@srf.nu)

## Riksförbundet behöver fler medlemmar till Nicaraguaarbetsgruppen

SRF driver vi en rad projekt tillsammans med organisationer av synskadade i utvecklingsländer. Ett av de här projekten är tillsammans med synskadeorganisationen i Nicaragua.

SRF söker dig som vill vara med i arbetsgruppen tillsammans med organisationen i Nicaragua. Du får vara med på alla digitala möten, lära dig hur synskadade har det i Nicaragua, ställa frågor och kanske träffa organisationen.

Det är en fördel men inget krav att du kan spanska.

Vill du veta mer eller anmäla dig, kontakta:

**Eva Nilsson**  
Handläggare för internationella frågor på SRF  
08-39 91 72  
[eva.nilsson@srf.nu](mailto:eva.nilsson@srf.nu)



Syntolkning: En stor, gul, leende sol med solglasögon.

# Rapporter

## 

## Ny styrelse i SRF Uppsala län

På årsmötet den 22 april valdes en ny styrelse i SRF Uppsala län. I detta nummer får du veta vad styrelsemedlemmarna heter och i nästa nummer kommer en presentation av styrelsemedlemmarna.

Tomas Wallén, ordförande

Eva Norén Agell, vice ordförande

Bengt Troberg, sekreterare

Sara Ahlström, vice sekreterare

Gunilla Thomsson, kassör

Ann-Kristin Andersson, ledamot

Barbro Säfsten, ledamot

Dobrivoje Vukovic, ledamot

Kenneth Lindqvist, ledamot

## Distriktets årsmöte

SRF Uppsala läns årsmöte genomfördes lördagen den 22 april. Denna gång höll vi till på "Storan", konferenslokalen på Kungsgatan 62 i Uppsala.

Efter kaffe och smörgås öppnades årsmötet av distriktets ordförande Tomas Wallén. 21 ombud för lokalföreningarna och de direktanslutna medlemmarna fanns på plats. Till mötesordförande valdes regionpolitikern Anna-Karin Vaz Contreiras (kd).

SRF Uppsala läns årsredovisningshandlingar gicks igenom och en rapport lämnades från DBF:s Understödsstiftelse i Uppsala län med anknutet förvaltade Synskadades Stiftelse i Uppsala län. Därefter beviljades distriktsstyrelsens ledamöter ansvarsfrihet för år 2022.

Årsmötet beslöt att distriktsstyrelsen ska bestå av nio ledamöter inklusive ordföranden. Tomas Wallén omvaldes till distriktsordförande på ytterligare ett år. Till styrelseledamöter på två år omvaldes Eva Agell och Bengt Troberg samt nyvaldes Kenneth Lindqvist och Dobrivoje Vukovic. Dessutom valdes Sara Ahlström in i styrelsen på ett år. Kvar i styrelsen för ytterligare ett år är Ann-Kristin Andersson, Barbro Säfsten samt Gunilla Thomsson.

Godkända revisorn Gunnar Sjödelius och Arne Sundwall omvaldes som distriktets revisorer. En valberedning med en ordinarie ledamot och en ersättare från varje lokalförening utsågs med Petter Lindström som sammankallande.

En motion hade inkommit från SRF Enköping som antogs av mötet. Här yrkade de:

Att SRF Uppsala distrikts årsmöte måste uppdra till distriktsstyrelse att genom uppvaktning eller på annat sätt uppmärksamma Uppsalaregionen och dess kommuner på det stora behovet av ledsagarutbildning.

Till lunch serverades sallad. Efter lunchen berättade Tryggve Pederby, Utredare social hållbarhet, Avdelningen för regional utveckling från Region Uppsala, om den enkätundersökning som gjordes 2022 i Uppsala län. Den utmynnade i de två rapporterna "Liv och hälsa i Uppsala län" samt "Liv och hälsa i Mellansverige".

Denna folkhälsoundersökning görs vart fjärde år. 2022 skickades det ut 17000 enkäter till personer över 18 år bosatta i Uppsala län. Svarsfrekvensen är 45%. Här får personen själv uppskatta sitt allmäntillstånd och om man anser sig ha en funktionsnedsättning. Enkäten görs i samarbete mellan fem regioner i Mellansverige.

Sedan fortsatte årsmötet. Flera rapporter lämnades. Bland annat från föreningens arbetsgrupper. Tomas Wallén uppmanade alla att gå med och hjälpa till i en arbetsgrupp. Två uttalanden antogs som du kan läsa mer om längre ner i tidningen. Det handlade om fotvård för synskadade samt ögonvården i Uppsala län.

Det tillkännagavs att halvårsmötet kommer att hållas lördagen den 18 november. Halvårsmötet är ett "öppet" medlemsmöte", dit alla är välkomna, och avslutas med en medlemsmiddag. Årsmötet avslutades med att Tomas Wallén tackade de avgående styrelseledamöterna Ida-Maria Engberg och Amanda Lindberg som lämnade styrelsen. Tomas tackade också mötesfunktionärerna och avslutade därefter årsmötet.

Gunilla Thomsson

## Uttalanden

Dessa två uttalanden antogs på SRF Uppsala läns årsmöte 2023-04-22:

### Uttalande ställt till Ansvariga för ögonsjukvården i Uppsala län

Skärpning krävs i ögonvården

För många av oss synskadade är ögonsjukvården oerhört viktig.

Vi fick för nästan ett år sedan information om att ögonvården led av en vårdskuld efter pandemiåren. Fortfarande kan vi konstatera att i regionen finns brister på att uppfylla vårdgarantin. Idag har 1122 personer väntat i mer än 90 dagar på en första kontakt inom ögonsjukvården, och 85 personer har väntat i mer än 90 dagar på operation/åtgärd.

Detta är helt oacceptabelt utifrån individens perspektiv. Det leder till mycket oro och lidande. Förstås innebär bristen på åtgärder också en väsentlig samhällskostnad.

Inskrivna patienter som är medlemmar i vår förening vittnar om att de inte fått kallelser för uppföljning inom utlovade tidsramar. Synskadade personer har dessutom oftast mycket svårt att orientera sig i okända miljöer. Därför ser sällan den synskadade det som ett alternativ att använda sin rätt till vårdval i en annan region.

Personalens bemötande av oss synskadade är en viktig förutsättning för att känna trygghet vid besök hos ögonsjukvården. Det innebär att patienter kan erbjudas ledsagning på vårdinrättningarna och att personalen kontinuerligt erbjuds utbildning i bemötande. Det sistnämnda är något som vår förening kan bidra med genom kompetenta informatörer.

SRF Uppsala län samlade till årsmöte hemställer:

Att regionen satsar de ekonomiska resurser som krävs inom ögonsjukvården så att man håller vårdgarantin.

Att personalen inom ögonsjukvården får utbildning i bemötande gentemot synskadade.

Att regionen garanterar synskadade ledsagning vid besök inom ögonsjukvården.

### Uttalande om fotvård ställt till Regionstyrelsen Uppsala län

Fotvård för synskadade

Blinda och gravt synskadade klarar i allmänhet vardagens sysslor och uppdykande problem utan större svårigheter. Men ibland kan synnedsättningen vara så allvarlig att habiliterings- och rehabiliteringsinsatser inte hjälper. Fotvård kan ibland föras till denna kategori.

Flertalet synskadade klarar sin fotvård på egen hand. Men för personer med obefintlig eller obetydlig syn är detta många gånger ogörligt. Risken för skador av saxar eller andra klippverktyg är alltför stor. Professionella fotvårdare erbjuder då en utväg.

Ett stort problem i sammanhanget är de höga kostnaderna för en fotvårdsbehandling. Årsmedelinkomsten för Syncentralens patienter är 150.000-200.000 kr och arbetslösheten pendlar mellan 45 och 55 procent oberoende av det ekonomiska konjunkturläget. Ekonomiskt stöd till synskadades fotvård skulle därför fylla ett stort behov.

Som bekant erhåller diabetessjuka subventionerad fotvård. En liknande reform bör införas för blinda och gravt synskadade. Bedömningen av synförmåga då subventionen skall träda i kraft kan rimligen göras av ögonläkare eller personal på syncentralen.

Vi som är ombud för länets synskadeföreningar på årsmötet inom SRF Uppsala län föreslår:

Att ni som är ledamöter i regionstyrelsen tar initiativ till

att säkerställa att blinda och gravt synskadade erbjuds subventionerad fotvård, det vill säga inom ramen för högkostnadsskyddet.

## 

## Historisk tillbakablick

Med hjälp av jubileumsskriften "Tillsammans är vi starka", som togs fram till SRF Uppsala läns 85-årsjubileum ska vi blicka tillbaka mot en person som betytt mycket för synskadade i Uppsala. Vi ska också få ett utdrag som beskriver hur SRF Uppsala län, eller Uppsala Läns Blindförening som var det ursprungliga namnet, utvecklades efter bildandet år 1937. Föreningen anslöts till De Blindas Förening, DBF, som 1977 ombildades till Synskadades Riksförbund, SRF.

Bland de namn som finns med i texten ska förklaras att Karl Stohlpe var föreningens första ordförande. Stohlpe efterträddes som ordförande av Ragnar Strid år 1943.

**Anna Wikström**

En person som betytt mycket för synskadade i Uppsala är Anna Wikström (1854-1919). Hon växte upp i ett rikt hem i Stockholm och föräldrarna bedrev filantropisk verksamhet, främst inom diakonirörelsen. Då Anna Wikström helt förlorade synen vid 16 års ålder fick hon börja som dagelev på Manilla där hon bland annat lärde sig läsa punktskrift. Hon fick dessutom privatundervisning i hemmet och följde tidvis också undervisningen vid Statens normalskola för flickor. Anna Wikström strävade hela tiden efter att bli så självständig som möjligt. Hon led av att hennes funktionshinder gjorde henne beroende av andra.

Av en av sina lärare, Maria de Vylder, blev Anna Wikström rekommenderad att engagera sig i filantropiskt arbete för blinda. Särskilt intresserad var Anna Wikström av blinda kvinnors situation. De hade ofta svårt med sin försörjning då de saknade yrkesutbildning. Många var dessutom analfabeter då de inte haft möjlighet att gå i skola.

I Danmark och Tyskland fanns hantverksskolor för blinda som tog emot båda könen. År 1884 reste Anna Wikström till Danmark där hon besökte både blindinstitutet och ett arbetshem för blinda. Det var enligt rektor Johannes Moldenhawer i Köpenhamn nödvändigt att kombinera skola och arbetshem. I arbetshemmet kunde eleverna bo också efter avslutad skolgång och i hemmets verkstäder framställa produkter som de sedan sålde och på så sätt kunde betala för mat och husrum.

Höstterminen 1884 grundade Anna Wikström en hantverksskola för blinda kvinnor i Uppsala. Hon valde Uppsala som då var en småstad och där det var enklare att ta sig fram för personer med synskada. Första läsåret hade skolan bara fem elever och samtliga var vuxna kvinnor. Elevantalet ökade dock successivt. Vad som skilde hantverksskolan för blinda kvinnor från andra blindskolor var att den hade flera blinda lärare.

I fem år inhystes skolan i en våning på Kungsängsgatan, men flyttade därefter till ett eget hus som Anna Wikström lät bygga på Åsgränd 1. Eleverna fick egna rum och i skolan fanns både badrum och centralvärme, något som var ovanligt vid denna tid. År 1908 lät hon inreda övre våningen i hantverksskolan till ett hem för blinda kvinnor där de kunde bo efter avslutad skolgång. Hantverksskolan upphörde 1935, men ”Blindhemmet” blev kvar. Det avvecklades först år 1970.

**Första årsmötet efter bildandet**

Årsmötet 1938 hölls på Blindhemmet på Åsgränd 1 i Uppsala den 19 maj. Dagen före hade Skyddsvännerna bjudit på middag på slottet. Vid detta årsmöte kom Ragnar Strid med i styrelsen, medan Elin Swedenstam och Gösta Bryngelsson blev suppleanter. Hantverkarnas situation diskuterades ingående på mötet, och en hantverkskommitté tillsattes. Denna skulle framförallt se över prissättningen på borstar och hur hantverksprodukterna kunde säljas på bästa sätt. Till hantverkskommitté utsågs Karl Stohlpe, Erhard Thiel, Ragnar Strid, Gösta Bryngelsson och Elin Swedenstam.

En annan diskussion på årsmötet 1938 var önskemålet om att medlemmarna skulle kunna få ett semesterbidrag. På förslag av Swedenstam tillsattes en kommitté som skulle ordna ett lotteri, vars behållning skulle gå till detta ändamål. Denna utgjordes av Maria Holmberg, Ester Jonsson, Elin Nordin, Elin Swedenstam och Karl Stohlpe.

**Organisation och en tidig profil**

Från begynnelsen och fram till årsmötet 1977, då föreningen ombildats till länsförbund av Synskadades Riksförbund, bestod styrelsen av fem ordinarie ledamöter vilka valdes på två år i sänder, tre vartannat år och två vartannat år. Därtill har det funnits suppleanter. Styrelsen utsåg inom sig ordförande, vice ordförande, kassör, sekreterare och vice sekreterare. Vid valen till styrelse och ombud till DBF:s årsmöte (kallat ombudsmöte) var det vanligtvis hård konkurrens om platserna och sluten omröstning var det normala.

Årsmötena brukade hållas på Blindhemmet på Åsgränd 1 i Uppsala under våren. Halvårsmötena genomfördes på hösten på olika platser i Uppsala, vanligen i samband med varumässor. Enligt protokollen brukade mötena inledas med psalmsång, och under öppnandet hölls parentation över avlidna medlemmar. Mötesförhandlingarna genomfördes av allt att döma enligt god föreningspraxis. De Blindas Vänner och landshövdingskan bjöd ofta på kaffe, mat och underhållning i samband med mötena.

En tidig profil var Elin Swedenstam, född 1888 i Finnekumla i Älvsborgs län. Hon var med i föreningens första styrelse och mycket aktiv på olika sätt genom åren. Hon avled i februari 1953. Vid inledningen av årsmötet 1953, då parentation hölls, framhöll Ragnar Strid att: "Särskilt stort kändes tomrummet efter styrelseledamoten Elin Swedenstam, som under så många år varit ett ovärderligt stöd för både styrelsen och föreningen". Att kvinnor redan från början tog en aktiv del i föreningsarbetet är tydligt, även om ordförande- och vice ordförandeposterna innehades av män. Noteras kan exempelvis att årsmötet 1939 utsåg Elin Swedenstam med Lovisa Strandman som ersättare att vara ombud vid De Blindas Förenings ombudsmöte.

Håkan Thomsson

# Medlemmarnas bidrag

## Hjälpsamhet

Min pendlande vita käpp väcker uppmärksamhet. När jag är ute i olika miljöer och sammanhang händer det ofta att okända människor frågar mig om jag behöver någon hjälp. De har då sett mig treva med käppen efter trottoarkanten eller noterat på något annat sätt att jag är lite desorienterad.

Begripligt nog berättar inte de hjälpsamma vilka känslor och värderingar som föranlett dem att bistå mig. Men undantag finns. Det hände mig för en tid sedan att jag skulle korsa en gata med ganska lite trafik. Jag skulle just lämna trottoaren när jag plötsligt hörde ett starkt gnisslande ljud från en dåligt smord inbromsande cykel. En kvinna hoppade av och frågade om jag ville ha hjälp med att gå över gatan. Glatt överraskad tog jag tacksamt emot erbjudandet och fattade kvinnan i armen.

Vi började gå över. Det rörde sig om en pratglad person. Snart var vi inne i ett samtal om klimatkrisen och vad man som enskild person kan göra för att hindra katastrofen. Hennes lösning var att man kan börja med att cykla och promenera i stället för att åka bil. Själv grubblar jag fortfarande över om detta kan vara nog.

Man hinner förstås inte så mycket när man snabbt korsar en mindre gata. Snart var det dags för mig att tacka och säga hej då. Det var inte så mycket att tacka för, tyckte hon. I själva verket hade jag gjort henne en tjänst. Hon hade bestämt sig för att göra en god gärning om dagen och nu var den saken avklarad för denna dag. Sedan hoppade hon upp på cykeln och trampade iväg.

Uppiggad gick jag vidare och funderade på om jag inte hade haft tur. Hon skulle kanske inte ha stannat om hon redan hunnit göra sin dagliga insats när hon stötte på mig. Men sådana otrevliga tankar slog jag snart bort. De gör oss inte gladare.

Alla cyklar är däremot inte osmorda. De kan stoppas och ställas åt sidan utan att minsta ljud hörs. Åtminstone uppfattade inte jag något särskilt när jag stod vid den starkt trafikerade gatukorsningen utanför min bostad. Fumlande efter signalknappen för att påbörja en eftermiddagsrunda märkte jag plötsligt att någon tog mig lätt i armen. Handen tillhörde en man som på bruten svenska undrade om han skulle leda mig över till andra sidan. Det ville jag gärna. När vi stod och väntade på att det skulle bli grönt ljus berättade han att han kommit cyklande och sett mig med min vita käpp. Han stannade då och ställde cykeln vid trottoarkanten.

Väl på andra sidan var det dags att skiljas. Han frågade då bekymrat om jag verkligen kunde klara mig i fortsättningen. Om det skulle bli svårt att gå dit jag var på väg kunde han cykla hem och hämta bilen och skjutsa mig. Det var inget besvär. Han bodde inte så långt bort. Nästan rörd av den vänliga gesten förklarade jag att jag bara skulle gå några kvarter för att få lite frisk luft. Det kunde jag klara själv. Annars hade han gärna kört mig försäkrade han på nytt.

Vi gick var och en åt var sitt håll. Jag fortsatte min promenad med mycket lättare om än lika långsamma steg.

Det händer också att man som svårt synskadad kan få hjälp som är lite tvetydig. En sådan episod inträffade när jag och en synskadad kompis hade slunkit in på ett känt konditori i Uppsala för att dricka en kopp kaffe. Numera är det sällan betjäning vid borden på sådana ställen men den vänliga kvinnan vid bröddisken kom med vår beställning till vår plats när hon förstod att vi nog behövde lite assistans.

Till mitt kaffe hade jag bestämt mig för att prova om ställets Napoleon-bakelse hade den klick äppelmos som hör denna njutning för gommen till. Tyvärr blev jag besviken. Men det som trots allt fanns kvar av de ursprungliga ingredienserna smakade inte så pjåkigt.

När jag satt där och försökte skilja bakelsens vispgrädde och underliggande papper åt hörde jag som ur tomma intet en kvinna med bestämd röst ta till orda. Hon vände sig till min kompis och upplyste honom om att "han" hade problem med att få i sig bakelsen. Oförmögen att titta mig omkring och gissa vem hon syftade på fortsatte jag min kamp mot tillvarons små förtretligheter. Då ingen reaktion hördes från något annat håll förstod jag så småningom att det var mig hon hade förbarmat sig över. Utan att direkt tacka henne för hennes vaksamhet förklarade jag hurtigt att det nog skulle ordna sig.

Om min vaga försäkran lugnade henne vet jag inte. Efter sitt rådiga ingripande förblev hon tyst. Kanske lutade hon sig tillbaka och gladde sig åt att bakelsen tursamt nog inte hade innehållit äppelmos.

Jag och min kompis lämnade konditoriet utan att någon annan person hörde av sig. Men vi hade fått en påminnelse om att den vita käppen medför att vi är avvikande och i behov av hjälp ibland. Då får man ta fasta på den goda viljan även i fall då den kan vara lite missriktad.

Lars Nord

 Syntolkning: Två svarta fåtöljer står på var sin sida om ett litet runt brunt bord. På bordet står en vit kaffekopp med fat.

## Att sätta punkt – för något nytt

Den 6-9 februari gjorde jag något läskigt. Jag klev ett stort steg utanför min comfort zone och åkte helt på egen hand iväg på kurs. Det var nämligen grundkurs i punktskrift på Almåsa – och jag hade visst anmält mig!

Som synskadad tycker jag som många andra att det är obehagligt att röra mig i miljöer jag inte känner – och framför allt träffa nya människor. Nu hade jag varit på Almåsa två gånger, så jag hade ganska bra koll på omgivningarna (annars hade jag nog absolut inte vågat åka!) och när jag ankommer vår mötesplats på Centralen i Stockholm känner jag igen en person – Lars Engberg - vilken lättnad!

Att vara på Almåsa är i sig helt fantastiskt – har du inte varit där ska du absolut ta chansen att åka dit. Underbar miljö, trevliga stråk för vandring, gym, pool och bastu – och vilken mat! Man gick absolut inte hungrig dom här dagarna.

Men så till det väsentliga – punktskrift. Är det svårt? JA! När vi hade vår första samling på plats och fick börja känna på punkterna tänkte jag att herregud vad har jag gett mig in på!? Det här kommer aldrig gå!!

Men sakta sakta, med ett tålamod värdigt en dagisfröken på zoo, styrde Lena Nisula Wester och Lars Engberg oss igenom bokstav för bokstav och när vi gick hem den sista dagen kunde vi läsa hela meningar! (Det blir mycket utropstecken i den här texten, men det här var en resa jag aldrig trodde jag skulle klara!).

Om du som jag har falnande syn, rekommenderar jag dig verkligen att gå en kurs och känna på, börja nosa lite på det här – den dagen ljuset skymmer finns det ett ledrep som du själv fäst att börja följa.

Nu gäller det att fortsätta träna, läsa lite varje dag, så jag inte glömmer bort vad jag lärt mig – för nu är resten upp till mig!

Sara Ahlström, SRF Håbo

## SRF Enköping på resa!

Efter två års pandemitorka på resefronten kunde ett 20-tal SRF-are äntra bussen vid Kryddan för att åka på en för medlemmarna resa med okända mål. Förväntningarna var höga och man såg med spänning fram emot vad som väntade.

Första okända resmål blev glashyttan i Bro. Där fick vi av Erika och Amie en intressant, givande och roande information och demonstration om hur glas formas i ca 1.000 graders värme. Erika och Amie inte bara visade oss glaskonster utan serverade också en härlig lunch i den unika lunchmiljö som glashyttan utgjorde. Detta var mycket uppskattat av SRF-arna som mätta äntrade bussen för vidare färd till dagens andra och sista okända resmål.

Detta visade sig vara Hjälstavikens naturreservat. Här mötte oss Lisa från länsstyrelsen som visade och berättade om de anpassningar som gjorts för att även funktionsnedsatta skulle kunna njuta av fågelskådning i den anpassade gömman. Medlemmarna hade en hel del synpunkter på anpassningen, vilket tacksamt emottogs av Lisa för vidarebefordran till kollegorna på länsstyrelsen. Vi vill också tacka LION:s i Enköping, vars stöd gjorde det möjligt att genomföra resan.

Text: Janne Wigdell, SRF Enköping

# Information

## 

## Semesterstängt på kansliet

Kansliet stänger för semester fredagen den 30 juni och öppnar igen måndagen den 7 augusti.

Vi på kansliet önskar alla en trevlig sommar!

## Ombudsman sökes

SRF Uppsala län söker en ombudsman/verksamhetsutvecklare på hel- eller deltid! Vår nuvarande ombudsman Wieslaw Wasowski planerar att gå i pension.

Är du synskadad och kan få lönestöd från Arbetsförmedlingen? Är du intresserad av att jobba som ombudsman/verksamhetsutvecklare?

Då har du chans att söka ett jobb som är varierande och stimulerande och där du varje dag kan vara med och påverka synskadades livssituation.

Placeringen är på Kungsgatan 64 i Uppsala, i funktionshinderrörelsens lokaler. Gå in och se fullständig annons under fliken Aktuellt på vår hemsida [www.srf.nu/uppsalalan](http://www.srf.nu/uppsalalan)

Vi vill få in din ansökan innehållande ett personligt brev samt CV senast den 30 juni. Tillträde är tidigast 1 september. Maila till [tomas.wallen@srf.nu](mailto:tomas.wallen@srf.nu) och märk ämnesraden med: Ansökan ombudsman

## Har du den digitala brevlådan Kivra?

För dig som har installerat Kivra på din dator eller telefon så vill vi göra dig uppmärksam på att du troligen har fått din medlemsavisering på det viset. Nytt för i år är att man kan betala sin medlemsavgift till SRF den vägen. Om du istället vill få ett vanligt inbetalningskort så kontakta kansliet så skickar vi en faktura på vanligt sätt till dig.

## Fritidsbanken

Fritidsbanken lånar gratis ut sport- och friluftsutrustning för att så många som möjligt ska ha möjlighet till aktivitet. Verksamheten satsar stort på att få in parasportutrustning och fritidshjälpmedel så att fler hitta till en meningsfull fritid. Vi finns på drygt 120 platser i Sverige.

Som ett led i ett utökat utbud av anpassad utrustning har alla våra fritidsbanker Goalball och synskadad- och ledsagarvästar till utlån. Goalball är en sport som både seende personer och personer med synnedsättning kan utöva och tillsammans på lika villkor, till exempel på en idrottslektion.

Alla kan lätt gå in på [www.fritidsbanken.se/lagersaldo](http://www.fritidsbanken.se/lagersaldo) för att se vad som finns att låna. I lagersaldot finns en kategori som heter Parasportutrustning/Fritidshjälpmedel där all anpassad utrustning finns.

Vi har också tagit fram en film som beskriver hur det går till att låna hos oss. Länken heter <https://youtu.be/He9scGLDkXA>.

Johanna Grönkvist, Kommunikatör   
Fritidsbanken Sverige  
0706-33 46 37  
[johanna@fritidsbanken.se](mailto:henric@fritidsbanken.se)

## Ny tjänst för dig som har lantbrevbärare

TS upphandlar tjänsten Posttjänst för äldre och personer med funktionsnedsättning boende i glesbygd av Postnord. Tjänsten innebär att den som bor i ett hushåll som har lantbrevbärare och där alla i hushållet är över 80 år eller har en funktionsnedsättning och inte kan hämta sin post, istället kan få posten utdelad i anslutning till bostaden.

Tjänsten vänder sig till personer som, på grund av ålder eller funktionsnedsättning, inte har möjlighet att hämta sin post i postlåda enligt ordinarie lantbrevbärar­service. Posttjänsten innebär att posten delas ut till personens tomtgräns eller i undantagsfall vid boningshuset. Det är Postnord som ansvarar för tjänsten, som har upphandlats av PTS på uppdrag av regeringen.

**Om tjänsten**

Syftet med tjänsten är att möjliggöra för målgruppen att ta del av posttjänster och få post utdelad vid tomtgränsen eller vid hemmet. Personer inom målgruppen kan ha svårt att ta sig till ordinarie avlämningsställe. Därför står staten, genom Post- och telestyrelsen, för kostnaden för utdelning av post vid tomtgränsen.

**Du måste uppfylla villkoren för att få tjänsten**

För att vara behörig till tjänsten måste du bo i ett hushåll som betjänas av lantbrevbärare. Alla i hushållet måste vara minst 80 år eller ha en funktionsnedsättning. Funktionsnedsättningen ska vara av sådan grad att det är svårt att ta sig till sin postlåda enligt ordinarie lantbrevbärarservice. Du kan behöva lämna in ett intyg som styrker behovet av tjänsten.

**Hur får jag tillgång till tjänsten?**

Du ansöker om posttjänst i glesbygd hos närmaste brevbärarkontor eller via din lantbrevbärare. Postnords kundservice kan hjälpa dig med kontaktuppgifter via telefon 0771-33 33 10 eller [kundtjanst.privat@posten.se](mailto:kundtjanst.privat@posten.se).

## Detta gäller för distriktets aktiviteter

Anmälan till distriktets aktiviteter görs till SRF Uppsala läns kansli på [uppsala.lan@srf.nu](mailto:uppsala.lan@srf.nu) eller tfn 018-56 09 24, om inget annat anges i inbjudan. Anmälan är alltid bindande.

Har du behov av ledsagare så ange det vid anmälan så ordnas gruppledsagare. Har du särskilda behov eller har du någon matallergi, så ange även det vid anmälan.

Vid SRF Uppsala läns aktiviteter utbetalas reseersättning för billigaste färdsätt vid inlämnande av kvitton och reseräkning. Kontakta kansliet för att få blanketten *Reseräkning* eller gå in på vår hemsida och skriv ut den själv.

# Inför nästa nummer

## Har du varit på någon trevlig resa eller gjort något annat kul under sommaren? Skriv och berätta! Har du svårt att formulera dig hjälper vi dig gärna – tveka inte att höra av dig till redaktionsgruppen!

tel: 018-56 09 24

mejl: uppsala.lan@srf.nu



Syntolkning: Ett somrigt landskap med olika sommarblommor och smultron i förgrunden samt en sjö, gräs och träd i bakgrunden med en blå himmel och vita moln över.

# Recept

## Marängsviss med lemon curd och jordgubbar

6 msk lemon curd

1 liter färska jordgubbar

18 maränger

1/2 liter vaniljglass

2 dl vispad grädde

Varva glass, lemon curd, jordgubbar, maränger och grädde i en stor skål. Servera omedelbart!

Lotta på kansliet



Syntolkning: Ett kollage av jordgubbar mot vit bakgrund. I mitten syns två halva jordgubbar.

# Kalendarium 2023

**Juni**  
21: Syntolkad visning på Disagården

**Juli**

30: Sommarträff på Ekolnsnäs

**Augusti**

9-10: Resa till Värmland  
22: Manusstopp Linslusen  
26: Det goda Sörmland  
29: Tryckning Linslusen

**Oktober**

11: Ögats dag

C:\Users\Christina\Desktop\SRF Uppsala län ny logotyp.gif

Kungsgatan 64

753 41 Uppsala