**LINSLUSEN**

**Nr 1, februari 2024**

**En bild som visar blomma, växt, blomblad, snö

Automatiskt genererad beskrivning**

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 (Medlemsavgiften betalas via faktura som skickas ut.)

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 maila till vår kanslist Lotta Lantz på mail [lotta.lantz@srf.nu](mailto:lotta.lantz@srf.nu) eller ringa på telefonnummer 018-56 09 24.

Ombudsman Nanna Nygren nås på mail [nanna.nygren@srf.nu](mailto:nanna.nygren@srf.nu)

eller på telefonnummer 018–56 09 23 säkrast tisdag - torsdag 08:30-16:00.

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

**Innehållsförteckning**

[Ordföranden har ordet 4](#_Toc158631033)

[Inbjudningar 5](#_Toc158631034)

[Detta gäller för distriktets aktiviteter 5](#_Toc158631035)

[Årsmöte snart igen! 5](#_Toc158631036)

[Chokladprovning med Maria Thorstensson 6](#_Toc158631037)

[Kom och träffa Upplands lokaltrafik, UL! 7](#_Toc158631038)

[Syntolkad film 8](#_Toc158631039)

[Syntolkad teater 9](#_Toc158631040)

[Vårpromenad i Fjällnora 10](#_Toc158631041)

[Sommarresa till Almåsa 11](#_Toc158631042)

[Kurs i motionsskrivning! 12](#_Toc158631043)

[Kurs i basrehabilitering 13](#_Toc158631044)

[Rapporter 15](#_Toc158631045)

[Bingo med fika 15](#_Toc158631046)

[Möten med riksdagspolitiker om ledsagning och färdtjänst 15](#_Toc158631048)

[Regional funktionärsutbildning 17](#_Toc158631049)

[Valberedningsutbildning för distrikt och lokalföreningar 19](#_Toc158631050)

[Brukarråd med syncentralen den 8 februari 20](#_Toc158631051)

[SRF och EU 21](#_Toc158631052)

[Information 24](#_Toc158631053)

[Kongress 24](#_Toc158631054)

[Gratis nummerupplysning för dig med synnedsättning 24](#_Toc158631055)

[Information från Stadsbiblioteket i Uppsala 26](#_Toc158631056)

[Gör en insats för blodgivningen under 2024! ❤️ 28](#_Toc158631060)

[Medlemmarnas bidrag 28](#_Toc158631061)

[En medlem berättar 28](#_Toc158631062)

[Vattenskadad senap och ketchup är ett gissel för synskadade 30](#_Toc158631064)

[Recept 31](#_Toc158631065)

[Krämig tomatsås med spaghetti 31](#_Toc158631066)

[Kalendarium 32](#_Toc158631067)

# Ordföranden har ordet

Hej och välkommen till årets första Linslus!

Just nu känns våren avlägsen med flera minusgrader och snö som försvårar betydligt för oss att ta oss fram och navigera på dåligt plogade gator.

Just denna fråga om rätten till ledsagning, både i det vardagliga livet och när vi nyttjar de kollektiva färdmedlen är något som vi har börjat jobba extra hårt med inom distriktet.

I skrivande stund har vi bjudit in och träffat flera riksdagspolitiker från Uppsala och kommer att bjuda in alla partier inom regionen för att diskutera och jobba för rätten till både färdtjänst och ledsagning.

Vår nya ombudsman Nanna Nygren har börjat bli varm i kläderna och har börjat jobba med flera större projekt både med en konferens för dig som har en synskada och vill börja studera på universitet eller högskola och ett arbete med hur vi tillsammans ska kunna hjälpas åt för att förhindra ofrivillig ensamhet.

Nu kommer det även en period av årsmöten ute i lokalföreningarna och den 26 februari är det årsmöte i Älvkarleby, en förening som varit vilande i många år men som nu ska starta upp igen vilket är oerhört glädjande!

Det kommer även att bli många olika medlemsaktiviteter i år vilket du kommer att hitta inbjudningar till både här i Linslusen och i medlemsbladen. Jag hoppas att du hittar något som tilltalar dig!

Tomas Wallén, ordförande

En bild som visar Grafik

Automatiskt genererad beskrivning

# Inbjudningar

## Detta gäller för distriktets aktiviteter

**Anmälan**

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. Anmälan är alltid bindande, vilket betyder att du måste betala om du har anmält dig, även om du lämnar återbud eller inte kommer.

**Ledsagare**

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.

**Reseersättning**

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 www.srf.nu/uppsalalan och skriv ut den själv.

## Årsmöte snart igen!

SRF Uppsala läns årsmöte äger rum lördagen den 20 april kl. 10 – 15 på "Storan", Kungsgatan 62, 5 tr i Uppsala. Förmiddagsfika serveras från kl. 09:30. Det serveras sallad till lunch.

Vid årsmötet granskas 2023 års förvaltning. Verksamhetsberättelse och ekonomisk årsredovisning gås igenom och ny styrelse väljs.

Eftersom SRF håller kongress 2024 så kommer även kongressombud att väljas vid årsmötet.

Har du ett förslag du vill att mötet ska ta upp så skriv en motion! Den ska vara insänd till SRF Uppsala läns kansli senast 28 februari. Tänk på att det är kongress i år! Det innebär att du även kan skriva motioner som du vill ska behandlas av kongressen till distriktets årsmöte för att få hela distriktet att ställa sig bakom ditt förslag.

Motioner skickas till uppsala.lan@srf.nu eller till distriktets postadress SRF Uppsala län, Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala.

Årsmötet består av ombud för lokalföreningarna och de direktanslutna medlemmarna samt distriktsstyrelsen. Men det finns också tio öppna platser för de medlemmar som är intresserade. Deltar man på öppen plats har man yttrande- och förslagsrätt under mötet.

Om du vill komma på en så kallad öppen plats så meddela kansliet senast den 15 mars på uppsala.lan@srf.nu eller tfn 018-56 09 24. Ange namn, adress, telefonnummer, önskat läsmedium, behov av särskild kost eller annat som är bra att känna till. Om fler än tio anmäler sig så ska valberedningen utse vilka som får delta på öppen plats utifrån ett mångfaldsperspektiv.

## Chokladprovning med Maria Thorstensson

Onsdagen den 13 mars får vi möjlighet att åter gästas av Maria Thorstensson från Skåne!

Tid: Klockan 17.00 till 20.00

Plats: Kungsgatan 62, 5 trappor

Vi börjar med kaffe och smörgås!

Maria, som är General Sekreterare i EBU (European Blind Union), ordförande i SRF Skåne samt ledamot i Förbundsstyrelsen och även utbildad sommelier, kommer att berätta om sina uppdrag samt även lite om den kommande kongressen.

Aftonen avslutar vi med chokladprovning.

Pris 150 kr som betalas in på SRF Uppsala läns plusgiro:  
27 06 87-7 eller på swish: 123 145 5310 senast 4 mars. Den som vill kan få ett inbetalningskort på plats och betalning måste då göras senast 18 mars.

Sista anmälningsdag är måndag den 4 mars!

Välkomna med anmälan till kansliet!

## Kom och träffa Upplands lokaltrafik, UL!

SRF Uppsala län bjuder in till ett Öppet möte med Upplands lokaltrafik, UL.

Vid mötet får vi tillfälle att träffa tjänstemän från UL och ställa våra frågor om tillgängligheten inom kollektivtrafiken för oss med synnedsättning.

Ämnen som kommer att diskuteras är bland annat:

- stationsledsagning

- tillgänglig trafikinformation

- tillgänglig utformning av bussar/tåg

Du får möjlighet att själv ta upp frågor som rör tillgänglighet i kollektivtrafiken som just du tycker är angelägna.

Datum: 14 mars

Tid: kl 13:30-15:30

Plats: Kungsgatan 62 (Storan, fem trappor)

Anmäl dig senast 10 mars till kansliet.

Har du några frågor om aktiviteten så kontaktar du Nanna på:  
nanna.nygren@srf.nu eller 018 56 09 23.

Vi hoppas att just du har möjlighet och lust att komma och ställa dina frågor.

Trafik- och miljögruppen, SRF Uppsala län

En bild som visar gul, buss

Automatiskt genererad beskrivning

Syntolkning: En gul tecknad buss med svarta däck och blå fönster.

## Syntolkad film

DEN SISTA RESAN

Dokumentär

Datum: Söndag 24 mars

Tid: Någon gång på eftermiddagen. Exakt tid och plats

meddelas senast torsdag 21 mars, till alla anmälda

deltagare på e-post eller via telefon. Filmen är 1 timme

och 30 minuter lång utan reklam.

Pris: 149 kr (tar inte emot kontanter)

Biljetter löses ut i kassan där man säljer godis och dricka. Syntolk: Lotta Granér.

Sista anmälningsdag måndag 18 mars.

När Lars Hammar efter 40 år som älskad fransklärare i Köping går i pension ser han framför sig en ljuvlig ”tredje ålder” med resor, vin och upplevelser tillsammans med sin fru Tina. Men det blir inte som han tänkt sig. I stället för att ta för sig av livets goda blir Lars alltmer passiv och viljelös hemma i sin läderfåtölj, till både Tinas och deras son Filips stora frustration, och förtvivlan.

Då får Filip en idé – att ta sin skröpliga gamla far till hans älskade Frankrike och låta honom återse de platser som han älskat mest i livet. Genom att göra samma bilresa som familjen brukade göra när Filip var barn och i hemlighet iscensätta några av livets härligaste ögonblick hoppas han kunna tända Lars livsgnista igen. Till sin hjälp har Filip sin bästa vän Fredrik, några rejäla doser optimism samt en gammal orange Renault 4. Äventyret kan börja.

Regi: Filip Hammar, Fredrik Wikingsson

Skådespelare: Lars Hammar, Filip Hammar, Fredrik Wikingsson

Välkomna

## Syntolkad teater

FIRMA FABERGÉ

Ett kammarspel i juvelerarmiljö under drömmarnas tid

Plats: Uppsala Stadsteater

Datum: Lördag 6 april

Tid: kl 16.00 på Stora Scenen,

förhandsinformation kl 15.00 på

Intiman då vi får träffa

skådespelarna.

Pris: 205 kr, ledsagare följer med utan kostnad.

Syntolk: Maria Freeny

Föreställningen är 3 timmar och 30 minuter lång inklusive paus.

Anmälan görs till kansliet senast 26 februari och är bindande.

År 1884 får den konkurshotade firman Fabergé ett uppdrag som ska förändra allt. Att formge en påskgåva som tsar Alexander ska ge sin hustru Maria Fjodorovna. Det blir startskottet för de mytomspunna Fabergéäggen och verksamheten blomstrar.

Dessa stackars juvelerare lever, utan att veta om det, i en våldsam brytpunkt för både konst och politik. I en tid som kommer att forma hela det europeiska 1900-talet.

Jonas Österberg Nilsson är tillbaka på Stora scenen med ett kammarspel i juvelerarmiljö under drömmarnas tid.

Medverkande: Jennifer Amaka, Klara Enervik, Åsa Forsblad Morisse, Rasmus Luthander, Aksell Morisse, David Rangborg och Joel Schmidt.

Varmt Välkomna

## Vårpromenad i Fjällnora

Datum: Tisdag 21 maj

Tid: Kl 13 – 15

Samling vid kaféet

Ingen avgift

I Fjällnora naturreservat finns det något för alla! Den här utflykten gör vi på rullvänliga, flacka stigar utmed sjön Trehörningen. Vi upptäcker naturen tillsammans med Eva och Shanti från Upplandsstiftelsen. Turen avslutas med kaffe/te, smörgås och något gott till kaffet. Vatten eller annan kall dryck får var och en ta med själv.

Anmälan senast måndag den 13 maj till kansliet.

Tillgänglighet i området

Parkering: Det finns en stor parkeringsplats vid entrén till Fjällnora. Det finns handikapp-parkering vid kaféet lite längre in dit färdtjänst får köra.

Underlag: Hårdpackat grus, en svag sluttning ner till sjön, därefter plant underlag. Det finns en tillgänglighetsanpassad toalett vid kaféet.

Välkomna med ut i naturen

Fritidsgruppen

## Sommarresa till Almåsa

SRF Uppsala län erbjuder dig som synskadad medlem att, gärna tillsammans med en familjemedlem eller annan ledsagare, följa med på tre härliga lata och bekväma semesterdygn på synskaderörelsens fantastiska rekreationsanläggning Almåsa. Almåsa ligger fint beläget utanför Västerhaninge direkt vid Hårsfjädern, cirka 3 mil söder om Stockholm.

Under tiden för vår vistelse är temat ”Sommarmix” och du får möjlighet att lyssna på spännande föreläsningar, prova eget skapande, träna på olika sätt i gym och pool – eller varför inte bara äta gott och ta det lugnt?

Vi åker till Almåsa på torsdagsmorgonen den 27 juni och hemfärd sker efter frukost söndagen den 30 juni.

Pris: 3 015 kr/person i dubbelrum, enkelrum 3 615 kr.

I priset ingår Buss till och från Almåsa inklusive anslutningsresor till den abonnerade bussen, helpension i tre dygn, fri disponering av anläggningens inomhusbassäng och utomhusbad, bastu och bibliotek. På dagarna anordnar Almåsa fritidsaktiviteter för den som vill och på kvällarna är det ofta underhållning och man kan ha trevlig samvaro i baren.

Anmälan senast 26 april till kansliet. Anmälan är bindande.

Har du behov av särskild kost eller handikappanpassat rum så uppge det vid anmälan.

Vi åker till Almåsa i abonnerad buss som utgår från Uppsala och om det är tillräckligt många anmälda från Håbo så kommer bussen att gå via Håbo. En tidtabell skickas ut senare till alla anmälda deltagare.

Är du synskadad och har en taxerad inkomst på mindre än 219 000 kr och saknar förmögenhet, kan du söka pengar från Almåsastiftelsen och Synskadades stiftelse.

Du ansöker om bidrag från båda stiftelserna och får då din vistelse i stort sett täckt av fondmedel.

Välkomna

Fritidsgruppen

## Kurs i motionsskrivning!

Nytt år med nya möjligheter att påverka organisationen.

Nu ger Riksförbundet dig möjlighet att vässa argumenten till dina kongressmotioner och motionerna till ditt årsmöte.

Tillsammans med ABF anordnar Riksförbundet motionsskrivarkurs.

Så hjärtligt välkommen med din anmälan.

Kursen kommer bland annat gå igenom hur du skriver en motion som når ut, hur motioner behandlas och vad du kan påverka med hjälp av motioner.

Kursen kommer att hållas vid två tillfällen via teams.

1, 29 februari 18–20

2, 21 mars 18–20

Kursledare är Annika Eriksson ABF

Efter att ni anmält er kommer ni att få en länk för inloggning.

Anmälan görs till [gunilla.soderstrom@srf.nu](mailto:gunilla.soderstrom@srf.nu) senast en vecka innan kurstillfället.

Synskadades Riksförbund och ABF

## 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?** 7 – 14 april 2024

**Var?** Almåsa Havshotell, Västerhaninge

**För vem?** Kursen riktar sig till dig som är gravt synskadad och är i yrkesverksam ålder.

**Pris?** 1 400 kr, inklusive kost, logi och resa.

Vi varvar pass i helgrupp med individuell träning. Tyngdpunkten ligger på det sistnämnda. Kursen pågår från kl 15.00 söndagen den 7 april och avslutas med lunch söndagen den 14 april. 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.

**Ur kursinnehållet**

* Strategier i vardagen som synskadad
* ADL, det vill säga matlagning och andra göromål i vardagen
* Orientering och förflyttning
* Att läsa och skriva
* Kamratstöd
* Fysisk träning

Digitala färdigheter är en viktig del av kursen. Den smarta telefonen underlättar till exempel vardagen enormt för oss som är synskadade.

Du gör en intresseanmälan senast den 1 mars 2024 till Karin Hjalmarson via e-post [karin.hjalmarson@irisforvaltning.se](mailto:karin.hjalmarson@irisforvaltning.set) eller telefon 08-39 91 55.

Du kan också be din syncentral kontakta oss så ringer vi upp dig. Efter vårt inledande samtal kommer vi att göra en fördjupad kartläggning med dig så att vi vet vad just du har för behov och hur du vill utvecklas under kursen. Vi har löpande antagning så vänta inte med din anmälan till sista minuten. Antalet platser är begränsat. Vi kan ta emot högst 8 deltagare. Senast 7 mars får du besked om vi kan erbjuda dig en plats.

Efter kursen kommer du att få uppföljning och stöd. Det är bra om du har kontakt med din syncentral så att de kan ge dig fortsatt stöd när du kommer hem.

Har du frågor och funderingar? Tveka inte att kontakta Karin Hjalmarson telefon 08-39 91 55 eller e-post [karin.hjalmarson@irisforvaltning.se](mailto:karin.hjalmarson@irisforvaltning.se)

Välkommen med din intresseanmälan!

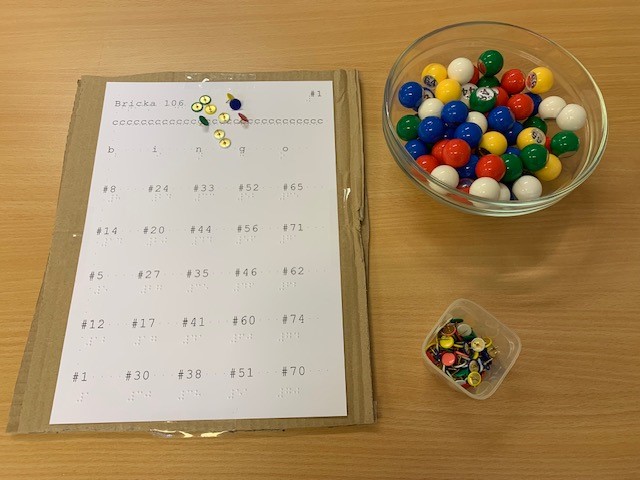
Synkunskap, Iris Förvaltning

# Rapporter

## Bingo med fika

Lördagen den 3 februari var vi ett dryga 20-talet medlemmar och ledsagare som samlades i Storan för lite Bingospel och fika. Vår ordförande Tomas Wallén skötte bingoutropen med den äran – och vi hade så många vinnare att priserna inte räckte till! Lite gott fika hann vi med mellan spelen och alla gick hem nöjda och glada och många hade en önskan att vi snart skulle göra om detta evenemang. En mycket lyckad kväll!

Sara Ahlström



## Syntolkad bild: En bingobricka i punktskrift ligger på ett bord bredvid en glasskål med olikfärgade bingobollar och en ask med häftstift.

## Möten med riksdagspolitiker om ledsagning och färdtjänst

Vi i SRF Uppsala läns påverkansgrupp bestämde oss för att bjuda in riksdagspolitiker med anledning av de utredningar som publicerats i år vad gäller färdtjänst respektive ledsagning. Vi har under lång tid sett att personer med synnedsättning i ökad omfattning får avslag på sina ansökningar om färdtjänst och ledsagning/ledsagarservice enligt LSS. Nu har det kommit två utredningar, en om kriterier för färdtjänsttillstånd och en om ledsagning/ledsagarservice.

De ändringar i lagstiftning som föreslås i de publicerade utredningarna skulle kunna vända den negativa utvecklingen. Men då måste de bli verklighet!

För att få riksdagspolitiker att agera i dessa för oss så viktiga frågor kände vi att tiden var rätt att bjuda in dem som sitter på den så kallade Uppsalabänken. Vi ville få en möjlighet att nå fram och förklara vilka enorma begränsningar det innebär för oss när möjlighet till färdtjänst och ledsagning saknas.

Fem politiker från lika många riksdagspartier (V, S, C, L och SD) kom och träffade oss i våra lokaler på Kungsgatan 64 mellan november 2023 och januari 2024.

Vi började med att ge en bakgrund genom att berätta om nuläget när det gäller färdtjänst och ledsagning, vad neddragningarna innebär för oss i vårt vardagsliv och vad förslagen i de aktuella utredningarna går ut på.

Politikerna var eniga om att utvecklingen går åt fel håll och att något måste göras för att vända den negativa trenden. Flera av dem uttryckte förvåning och bestörtning över att färdtjänst och ledsagning inte är en självklarhet för oss med synnedsättning idag.

Samtliga lovade att ta med sig frågorna på olika sätt såsom att ta med sig våra synpunkter till sina partiers funktionshinderspolitiska talespersoner eller att på olika sätt ta upp frågorna med berörda ministrar (infrastrukturministern och socialtjänstministern).

Flera av politikerna ville även ha fortsatt kontakt med oss under 2024 och återkoppla kring vad som händer i frågorna vilket vi naturligtvis välkomnar.

Överlag känner vi att det var bra och konstruktiva möten, att politikerna som gästade oss var genuint intresserade av vad vi hade att säga och av att arbeta för en förändring.

Nu får vi se om detta kan leda till något konkret under 2024. Vi i SRF fortsätter givetvis arbetet med dessa oerhört viktiga frågor.

Nanna Nygren ombudsman

## Regional funktionärsutbildning

Under två tillfällen hösten 2023 deltog SRF Uppsala län i en regional funktionärsutbildning. Utbildningen vände sig till SRF-medlemmar som vill engagera sig mer i föreningen och sådana som redan är aktiva men känner att de vill lära sig mer om SRF. Deltog gjorde medlemmar från SRF Uppsala län, Västmanland, Dalarna, Gävleborg och Västernorrland. Gunilla Thomsson, Håkan Thomsson och ombudsmännen från de olika distrikten var gemensamt ansvariga för att hålla i utbildningen.

Vid kurstillfälle ett, som ägde rum i Storan på Kungsgatan 62 i Uppsala i september 2023, fick deltagarna tillfälle att lära sig om organisationens historia och struktur, mötesteknik samt vad de olika posterna i en styrelse innebär.

Vid kurstillfälle två samlades vi på SRF:s rikskansli i Enskede. Vi inledde med en gemensam lunch varefter vi delades in i två grupper. Den ena gruppen fick gå ner i källaren och besöka synskadades museum med Anna Wallsten som mycket engagerad och kunnig guide. I muséet finns allehanda föremål som vittnar om synskadades historia. Bland annat gamla varianter av blindskrift, hjälpmedel från olika tidsperioder samt diverse undervisningsmaterial och inventarier från Tomtebodaskolan. Visningen ledde till många spännande samtal om hur livet för personer med synnedsättning förr kunde te sig.

Efteråt bjöds vi på fika för att sedan byta plats med den andra gruppen. Passet som följde hölls av handläggare i den intressepolitiska gruppen. Per Wictorson och Jimmy Pettersson berättade om hur den intressepolitiska gruppen på SRF riks arbetar och om vilka frågor som är mest aktuella just nu.

Anna Quarnström, SRF:s förbundsjurist, informerade om hur vi kan använda lagar och konventioner i vårt påverkansarbete. Hon berättade också om hur hon arbetar och vilken typ av ärenden som är vanligast att hon hjälper medlemmar att driva. Deltagarna var mycket intresserade och många intressanta frågeställningar kom upp.

Efter denna fullmatade och informationsrika eftermiddag var det dags att styra kosan mot Almåsa havshotell. Där inkvarterade vi oss, fick möjlighet att använda gym/simbassäng och bjöds på en förträfflig jultallrik till middag.

Nästa dag var det dags för fortsatt kunskapsinhämtande. Då inledde Lars Engberg, som är ombudsman i Gävleborgsdistriktet med ett pass om hur man talar och skriver väl, hur man kan formulera sig i olika sammanhang och vilka fallgropar som det gäller att undvika.

Håkan Thomsson som har långvarig erfarenhet inom organisationen, bland annat nio år som ordförande, numera intressepolitisk ombudsman i Stockholms stad, tog sedan vid och berättade om hur kommuner och regioner styrs samt tipsade oss om var i beslutsprocessen det är bra att komma in om vi vill påverka i en fråga, hur man kan gå till väga, vem som kan vara bra att vända sig till etc.

Åsa Blom, som är ombudsman i SRF Västmanland avslutade med att låta vart och ett av distrikten påbörja planeringen av en aktivitet, ett bra tillfälle att komma med idéer samt att öva på vad man behöver tänka på i planeringsarbetet.

Efter utvärdering av kursen var det dags för lunch och sedan hemresa. Deltagarna tyckte att det hade varit en mycket bra och givande funktionärsutbildning.

Nanna Nygren, ombudsman

## Valberedningsutbildning för distrikt och lokalföreningar

Torsdagen den 23 nov samlades valberedare från hela distriktet till en sedan länge planerad utbildningsdag. Utbildningsledare och moderator var Håkan Thomsson, som är både välkänd och välrenommerad. Samtliga deltagare var både kunskapstörstande och debattlystna.

Vi inledde med en utvidgad översikt av föreningsliv i allmänhet och styrelsearbete i synnerhet. Vi konstaterade att samhällets omvandling i allra högsta grad har påverkat föreningslivet såväl hos oss som över resten av riket. De sociala strukturerna har i grunden förändrats och innebörden i begreppet förtroendevald är inte längre lika självklar som den var för några decennier sedan då ordet förtroendevald var synonymt med något verkligt hedersamt, nämligen förtroendet att få föra andra medlemmars talan och att leda verksamheten framåt.

Vi ägnade också en hel del tid åt sekretessfrågor, som kräver en absolut efterlevnad för en valberedare men som inte kan åläggas medlemmar som blivit tillfrågade i ett sonderingsskede. Detta kräver mycken eftertanke och gott omdöme.

Det som dock ägnades mest tid och det som är uppdragets innersta kärna, är frågan hur vi finner lämpliga kandidater till olika uppdrag. Frågan fanns hela tiden mer eller mindre framträdande i allt vi diskuterade.

En tanke som fick fäste var att vi kanske kan prioritera om då det gäller kandidaternas kompetens. Att vi inte i första hand söker kandidater med lång föreningserfarenhet utan istället utgår ifrån vad var och en kan tillföra, t ex från olika yrkeserfarenheter. Föreningskunskap kan i så fall SRF tillföra.

Dagen var mycket givande och även erfarna förtroendevalda stämdes stundom till eftertanke. För valberedningar finns inget egentligt regelverk som den enskilde valberedaren kan luta sig mot. Därför är diskretion, stark integritet och gott omdöme en valberedares främsta arbetsredskap.

Utbildningsdagens knorr blev arbetsglädjen. Det är viktigt att ha roligt då vi umgås med varandra. I det avseendet kan Uppsaladistriktets valberedning framstå som ett föredöme för resten av landet.

Dagen avslutades med glada miner, varma applåder och ett stort tack till Håkan för hans framställning, hans djupa insikter om SRF och om arbetet som förtroendevald.

Daniel Enholm

Vice ordförande distriktets valberedning

Ordförande lokalavdelningen Uppsala - Knivsta

En bild som visar illustration, skiss, Barnkonst, clipart

Automatiskt genererad beskrivning

Syntolkning: Glada, tecknade ansikten i olika färger.

## Brukarråd med syncentralen den 8 februari

Detta var ett öppet brukarrådsmöte dit alla medlemmar inbjudits. På de öppna brukarrådsmötena har vi alltid ett tema och denna gång var det "hur bryter vi ensamhet och social isolering"

Statistiken visar att ofrivillig ensamhet är ett stort problem bland personer med synnedsättning. En högre andel än i övriga befolkningen känner sig ofrivilligt ensamma. Forskning har även visat att denna typ av ensamhet är förknippad med både fysiska och psykiska hälsorisker. Vi resonerade kring hur vi inom våra respektive verksamheter och gemensamt kan arbeta för att motverka ensamhet.

Syncentralens kuratorer berättade att man alltid kartlägger individens sociala nätverk vid det första besöket. Man försöker sedan utifrån behov och önskemål lotsa till olika insatser och aktiviteter. Både stöd att ansöka om ledsagning och färdtjänst samt information om föreningslivet kan bli aktuellt.

Vi i SRF kan sprida inbjudningar via syncentralen, komma och informera i samtalsgrupper om intresse finns och utse kontaktpersoner som kuratorerna kan hänvisa intresserade patienter till.

Syn- och hörselinstruktörerna informerar också om SRF:s verksamhet ifall önskemål från brukarna finns. De efterlyser mer information från oss i SRF och att bli inbjudna till lokalföreningsträffar exempelvis nysynskadeträffar. De framhåller också att det vore bra om vi samarbetade mer med HRF (hörselskadades riksförbund) då problemet med ensamhet och isolering upplevs ännu större bland de med nedsatt hörsel.

Detta var något av det som togs upp på mötet. Sammanfattningsvis var det ett bra möte med många goda idéer och bra diskussioner. Nästa öppna brukarråd kommer att äga rum i november efter att SRF haft sin kongress.

Nanna Nygren, ombudsman

## SRF och EU

Vi är vana vid att tänka att Sverige har tre beslutsnivåer: Staten, regionerna och kommunerna. På statlig nivå är det riksdagen och regeringen som styr, bland annat genom lagstiftning, föreskrifter, bidrag och uppdrag till myndigheter. På regional nivå hanteras frågor såsom sjukvård och kollektivtrafik i länet. Kommunerna fattar beslut kring bland annat gatumiljö, ledsagning och hemtjänst.

Men i Sverige har vi också en fjärde beslutsnivå, nämligen Europeiska Unionen, EU. EU-rätten gäller över svensk lag, och förordningar och direktiv som utfärdas av EU måste följas i Sverige. I EU finns tre viktiga organ, som tillsammans bereder de viktigaste besluten. Det är EU-kommissionen, ministerrådet och parlamentet. Kommissionen är en gigantisk tjänstemannaorganisation där framförallt beslutsunderlag tas fram. Kommissionen leds av kommissionärer, en från varje land. Ministerrådet består av representanter för de nationella regeringarna. Parlamentet väljs i allmänna val, där antalet platser fördelas mellan länderna i proportion till antal invånare. EU-parlamentet har idag 705 ledamöter varav 20 kommer från Sverige. I år är det val till parlamentet, och i Sverige hålls det söndagen den 9 juni.

Inom SRF har vi ett riksförbund för att bevaka de nationella frågorna. Distrikten ska bevaka de regionala och lokalföreningarna de kommunala frågorna. Som ett stöd till lokalföreningarnas intressepolitiska arbete har SRF Uppsala län bland annat en ombudsman samt olika arbetsgrupper.

Men SRF har också ett arbete för att påverka EU och världen. Detta bedrivs framförallt genom samverkan inom European Blind Union (EBU), och World Blind Union (WBU). Det internationella påverkansarbetet går långsamt, och är ofta tungrott, men det är ändå viktigt att det bedrivs. Ett exempel på en viktig milstolpe för det internationella påverkansarbetet är FN-konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättningar, vilken kom till efter ett mycket hårt och skickligt påverkansarbete där WBU gick i spetsen.

Men merparten av SRF:s resurser för internationellt påverkansarbete läggs av naturliga skäl på EU. När jag (Håkan Thomsson) blev förbundsordförande i Synskadades Riksförbund i oktober 2011 hade Sverige en ledamot i EBU:s styrelse. Det var Ann Jönsson. Hon var med där fram till EBU:s generalförsamling 2019, då istället Maria Thorstensson valdes in i styrelsen. På grund av dödsfall blev sedan Maria så kallad generalsekreterare i EBU, vilket innebär att hon som förtroendevald ingår i EBU:s ledning och ansvarar för en del administrativa uppgifter.

EBU har ett kontor som ligger i Paris. Där finns några anställda, bland annat som kanslichef, kampanjansvarig, informationsansvarig, projektkoordinator och administratör. EBU finansieras med bidrag från EU. Kansliresurserna är dock inte så stora, vilket innebär att styrelseledamöter och andra förtroendevalda måste bidra med en hel del arbetsinsatser.

Inom EBU finns en särskild kommitté, den så kallade Liaising commission (LC), som driver påverkansarbetet inom EU. Kommittén består av en ordinarie ledamot och en ersättare från varje EU-land. Dessutom kan andra länder beviljas platser i LC. Så har skett med exempelvis Norge och Schweiz.

När jag blev förbundsordförande i SRF utsågs jag till vår ordinarie ledamot i LC. Kommittén har ett fysiskt möte varje år, och i övrigt utbyts kunskaper och erfarenheter på en e-postlista som också fungerar som ett diskussionsforum.

Att påverka EU kräver långsiktighet och envishet. Men det går! Ett exempel på en fråga där LC uppnådde framgång före min tid var den punktskriftmärkning som ska finnas på läkemedelsförpackningar. Frågor som jag har varit med att driva är exempelvis varningsljud på tysta elfordon, EU:s tillgänglighetsdirektiv och kravet att offentliga hemsidor ska vara tillgängliga. Mer om hur LC arbetat och vad vi uppnått ska jag berätta om i ett kommande nummer av Linslusen.

Håkan Thomsson

# Information

## Kongress

I år är det kongress-år och vi uppmanas och uppmuntras till att skriva motioner. SRF anordnar kurser i motionsskrivning och vill du inte skriva själv men har en idé du vill framföra – ta gärna kontakt med din lokalförening eller någon på distriktet. Vässa pennorna eller putsa tangenterna så kör vi!

Styrelsen

## Gratis nummerupplysning för dig med synnedsättning

118 400 är en nummerupplysningstjänst för dig som beroende på synnedsättning, annan funktionsnedsättning, eller av andra skäl, har särskilt behov av tjänsten. Du som inte kan söka efter nummer i kataloger, på internet och inte kan ringa avgiftsbelagda nummerupplysningar och notera numret för framtida behov, kan få använda 118 400. Tjänsten är avsedd för personligt bruk för privatpersoner i Sverige.

Du kan ställa frågor om adresser och telefonnummer. Framkoppling till det efterfrågade telefonnumret ingår. Det efterföljande samtalet betalar du till din teleoperatör, enligt det avtal du har med din operatör. Tjänsten erbjuder också möjligheten att få upplysningen skickad till sig som SMS när du ringer från ett mobilabonnemang.

Du kan ansöka om behörighet till tjänsten på olika sätt, välj ett av följande:

* Ansök på telefon 020-36 46 56 direkt hos kundtjänsten, som har öppet vardagar kl 9:00-16:00.
* Fyll i ansökningsformuläret på webbsidan www.118400.se
* Ansökningsblankett kan laddas ner från webbsidan www.118400.se och skrivas ut för att sedan fyllas i, undertecknas och postas till kundtjänsten.

Om du har svårigheter med din ansökan, kan du be anhörig, förskrivare eller personal på syncentralen om hjälp.

Behörigheten till tjänsten gäller i 4 år. Kundtjänsten informerar dig i god tid innan din behörighetsperiod tar slut. Då kan du enkelt förnya din behörighet genom att ansöka på samma sätt som ovan.

En bild som visar elektronik, telefon, Fast telefon, betaltelefon

Automatiskt genererad beskrivning

Syntolkning: Gammaldags svart telefon med nummerskiva och lur som står ute i naturen.

## Information från Stadsbiblioteket i Uppsala

**Taltidningsspelare**

På Stadsbiblioteket i Uppsala kan du lyssna på Expressen och UNT i bibliotekets taltidningsspelare. Taltidningsspelaren står på ett bord i nära anslutning till informationsdisken. Fråga gärna personalen, så visar vi var taltidningsspelaren står. Vi hjälper gärna till med att använda spelaren.

**Hitta till taltidningsspelaren:**

* Från Stadsbibliotekets entré på St. Olofsgatan (delad entré med Stadsarkivet, Fyriskällan och Stadsbiblioteket): Ta hissen upp till biblioteket. Följ sen väggen från hissen ca 4 meter. Bordet med taltidningsspelaren står precis där väggen tar slut.
* Från Stadsbibliotekets huvudentré på Svartbäcksgatan 17: Följ ledstråket fram till informationsdisken. Gå därefter ca 5 meter till vänster. Bordet med spelaren står bakom en hög vit pelare.

**Storstilsböcker**

För dig med en synnedsättning finns storstilsböcker. En storstilsbok har större bokstäver och är ibland uppdelad på flera delar, eftersom sidantalet ökar. Vi har ett urval av storstilböcker på alla våra bibliotek. Du kan reservera böcker till ditt hembibliotek gratis.

På bibliotekets hemsida [bibliotekuppsala.se](https://bibliotekuppsala.se/) kan du söka fram [en lista med alla storstilsböcker](https://bibliotekuppsala.se/search?p_p_id=searchResult_WAR_arenaportlet&p_p_lifecycle=1&p_p_state=normal&p_r_p_arena_urn%3Aarena_facet_queries=&p_r_p_arena_urn%3Aarena_search_query=mediaClass_index%3A%22largePrint%22&p_r_p_arena_urn%3Aarena_search_type=solr&p_r_p_arena_urn%3Aarena_sort_advice=field%3DRelevance%26direction%3DDescending) som finns på Bibliotek Uppsala. Du kan använda menyn Filtrera för att hitta böcker som bättre stämmer överens med det du letar efter. Du kan till exempel filtrera på författare, titel eller utgivningsår.

**Information om lokalerna på Stadsbiblioteket**

Ledstråk finns från vår huvudentré på Svartbäcksgatan 17 fram till informationsdisken. Taktila skyltar med punktskrift finns vid samtliga hissar och toaletter.

**Talböcker**

Talböcker är till för dig som har svårt att läsa tryckt text. Låna hos oss eller ladda ner själv. På svenska eller andra språk. Du kan läsa talböcker i appen Legimus, i Legimus webbspelare eller med en daisy-spelare. Daisyspelare går att låna på biblioteket för korttidslån eller att låna från Syncentralen.

**Legimuskonto**

Kom till ditt närmaste bibliotek så får du ett Legimuskonto. Är du under 18 år behöver du ha målsmans godkännande. Vi visar hur du använder appen.

Om du behöver mer hjälp och genomgång av hur man använder appen så går det bra att boka en tid på ditt närmaste bibliotek.

Observera att barn och unga upp till 15 år alltid behöver boka en tid för en introduktion och registrering i Legimus.

**Talboksservice per post**

För att få talböckerna hemskickade per post kontakta talboksservice. Telefontid måndag-fredag, 09.00–12.00 och 13.00–16.00.

**Telefon:** [018-7271770](tel:+46187271770)

**E-post:** [talbok@uppsala.se](mailto:talbok@uppsala.se)

**Talboken kommer**

"Boken kommer" är en kostnadsfri service för dig som på grund av hög ålder, långvarig sjukdom, rörelsehinder eller funktionshinder inte själv kan komma till biblioteket.

Med tjänsten [Boken kommer](https://bibliotekuppsala.se/boken-kommer) kan du också få hemsändning av talböcker. Har du Taltidning sedan tidigare kan du få Talboken kommer till din Daisy-spelare.

**Universitets- och högskolestuderande**

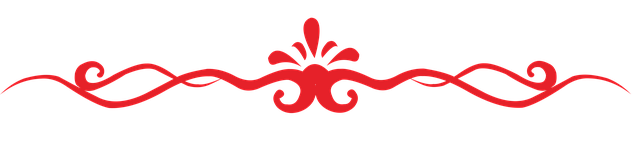
Om du har ett läshinder och behöver få inläst kurslitteratur vänder du dig till [Uppsala Universitet](https://www.uu.se/bibliotek) för att få hjälp med detta.

## Gör en insats för blodgivningen under 2024! ❤️

Det är dags igen!

Blodomloppet kommer tillbaka 2024 - och vi finns på fler ställen än någonsin! Gå, jogga eller spring, 5 eller 10 km för den livsviktiga blodgivningen på någon av våra 24 orter. Passar inte datumen dig så kan du delta i Blodomloppet på distans mellan maj-september.

Blodomloppet i Sverige



# Medlemmarnas bidrag

## En medlem berättar

Denna gång träffar vi en förhållandevis ny medlem i vår organisation. Han heter Gunder Öberg och är medlem sedan ett par år tillbaka i SRF Uppsala län och i lokalföreningen SRF Uppsala-Knivsta.

Gunder föddes år 1945 i trakterna av Örnsköldsvik i Ångermanland. Som ung flyttade han till Umeå och gick där en utbildning inom ekonomi och data. Sedan blev det jobb inom Lantmännen som är en organisation för Sveriges lantbrukare. Detta ledde honom så småningom vidare till Uppsala och även Stockholm på olika befattningar. Han har även bott både i Stockholm och senast i Visby och flyttade tillbaka till Uppsala 2017. Han arbetade ända fram till sin pensionering.

Hans synproblem, som har blivit allt större de senaste åren, föranledde kontakt med syncentralen i Uppsala där han fick bra hjälp och också information om SRF som sedan ledde till att han blev medlem i organisationen.

En positiv händelse som Gunder minns är när han fick möjlighet att närvara vid en utställning av olika hjälpmedel som anordnades av företaget Iris Hjälpmedel. Han har också fått delta i en funktionärsutbildning för nya medlemmar som har varit stimulerande och gett honom bra kunskap för ett aktivt deltagande inom SRF.

Det är framför allt trafik- och miljöfrågor som Gunder lägger ner mest intresse på för tillfället och just därför har han fått en plats i distriktets trafik- och miljögrupp. Gruppen träffas ca en gång i månaden för att komma fram till hur man bäst kan påverka kommunerna och region Uppsala så att det blir möjligt att som synskadad ta sig fram i olika miljöer.

Gunder menar att Det viktigaste med SRF är att vi får gehör för våra problem hos politiker och beslutsfattare i vårt påverkansarbete.

På frågan om vad han gillar att göra på sin fritid så svarar Gunder med ett leende,

- att åka med nära och kära på en resa till varmare trakter eller

- att delta i en vinprovning och få smaka på härligt goda viner.

Skrivet av Bengt Troberg

## Krönika

## Vattenskadad senap och ketchup är ett gissel för synskadade

Vad har hänt med dessa livsmedel på senare tid?

Jag är gravt synskadad men trots detta umgås jag mycket med mina barnbarn. Vi genomför olika utflykter där vi ibland grillar korv, vilket är uppskattat av barnbarnen.

Men då dyker problemet upp med att vara gravt synskadad. Jag vet inte om ni upplever samma problem med senapen och ketchupen som jag för när jag försöker ha på lite senap samt ketchup så rinner dessa båda livsmedel av korven och kladdar ner mina samt barnbarnens händer.

Så vad har hänt med dessa livsmedel? När jag själv var liten och bland annat var på skidtävlingar, rallycross eller till kiosken för att köpa en korv med bröd fick man både senap och ketchup som smala slingor över korven och dessa livsmedel rann inte åt något håll.

I dag kan jag bli ganska irriterad av att senapen och ketchupen är så lös att den rinner åt alla håll.

Är det någon läsare som har ett tips på hur man kan minska på vattenmängden i senap och ketchup eller har tips på senap och ketchup med bra eller bättre konsistens så jag slipper få mina samt barnbarnens händer kladdiga...

Petter Lindström

En bild som visar mat, smörgås, tilltugg, Snabbmat

Automatiskt genererad beskrivning

Syntolkning: En korv med senap och ketchup ligger i ett korvbröd på en tallrik. På tallriken är det en klick ketchup.

# Recept

## Krämig tomatsås med spaghetti

2 personer (Källa: köket.se)

**Ingredienser**

200 g spaghetti  
0,5 gul lök  
2 klyftor vitlök  
1 - 1,5 msk tomatpuré  
200 g konserverade körsbärstomater i burk  
0,5 dl vatten  
2 msk olivolja  
0,5 dl grädde (valfri sort)  
salt  
peppar  
parmesanost, riven  
basilika, till garnering

**Gör så här:**

1. Finhacka lök och vitlök.  
2. Stek lök och vitlök i olivolja tills de blivit lite mjuka.  
3. Tillsätt tomatpuré, stek lite till.  
4. Tillsätt tomaterna och vatten.  
5. Krydda med salt och peppar.  
6. Låt koka ihop utan lock i ca 15 minuter.  
7. Häll i grädden och koka lite till.  
8. Koka spaghettin ca 2 minuter kortare än vad som står på förpackningen.   
9. Ta upp spaghettin och låt den sedan koka klart i tomatsåsen. Tillsätt även några skedar av pastavattnet i tomatsåsen.  
10. Servera med basilika och parmesan.

# Kalendarium

**Mars**

13: Chokladprovning med Maria Thorstensson  
14: Kom och träffa Upplands lokaltrafik, UL  
24: Syntolkad film "Den sista resan"

**April**

6: Syntolkad teater "Firma Faberge"

20: Årsmöte

**Maj**

21: Vårpromenad i Fjällnora

22: Manusstopp för Linslusen nr 2

28: Blodomloppet

**Juni**

27-30: Rekreationsdagar på Almåsa havshotell

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

Kungsgatan 64

753 41 Uppsala