***SRF Bohusläns*** *medlemsblad*

*Nr 1:2024*

**prickad linje flerfärg**

**Ett av utflyktsmålen från SRF:s Islandsresa**

**En bild som visar himmel, utomhus, byggnad, moln

Automatiskt genererad beskrivning**

***Bildtext: På bilden ser du kyrkan Hallgrimskirkja, som är en av Reykjaviks främsta landmärke och en av de mest besökta sevärdheterna. Framför kyrkan står en staty av Leif Eriksson. Denna staty är en gåva från USA 1930 för att fira Alltingets tusenårsjubileum.***

**ORDFÖRANDE HAR ORDET**

Hej alla vänner, nu har det gått en tid sedan jag blev ordförande.

Mycket har hänt och tack vare vår duktiga personal och vår duktiga styrelse har många aktiviteter genomförts. Vi har varit på Island och på Gotland. Vi har varit i Dalsland och vi har ordnat en ledarhundshelg. Många trevliga aktiviteter där vi träffas.

Vi har fler saker på gång under hösten, närmast som vi arbetar hårt med just nu är Ögats dag och sen får vi inte glömma den stora kongressen som kommer i oktober som man kan lyssna på via Web Radio.

På kansliet har vi fått förstärkning genom Robert, vår nya verksamhetsutvecklare. Han presenterar sig längre fram i bladet.

Ja det har varit mycket att ta tag i. Jag ser fram emot att träffa er på olika aktiviteter. Har ni några frågor eller tips på aktiviteter eller andra saker ni vill dela med er av så kontakta gärna mig. Jag finns alltid tillgänglig på telefon. Ha det gott tills vi hörs nästa gång.

Mvh Pelle

**KOMMANDE AKTIVITETER**

**Tematräffar via Teams**

Tre torsdagar i höst kommer vi koppla upp oss för en stunds trevlig och lärorik samvaro.  Tiden är 19-20.30

26 september - Musikquiz med Rolf Rodin.

31 oktober - Ett föredrag med Kent Klint Engman, en av de populära författarna på Storytel just nu.

Den tredje träffen är i skrivande stund inte färdigplanerad. Mer information om samtliga träffar kommer i separat utskick, så håll öron och öron öppna, samt fingrar redo. Vi vill även förtydliga att dessa träffar riktar sig till alla medlemmar oavsett synstatus!  När du anmäler dig får du en länk. Du kan även ringa in. Tycker du att Teams verkar klurigt. Hör av dig så hjälper vi dig att komma med i mötet.

**Ögats dag**

11 oktober

Missa inte vår stora hjälpmedelsutställning!

Program: 12.00 - Lunchföreläsning med Sofia Thoresdotter

10.00-19.00  - Hjälpmedelsvisning med alla de stora företagen som erbjuder produkter som underlättar din vardag. Polar Print, LVI, Insyn, Iris Hjälpmedel och Icap.

Bohusläns Museum, Museigatan 1, Uddevalla.

Distriktet står för färdtjänstkostnaderna. Lokalföreningen ordnar buss från Vänersborg och Trollhättan.

Fika finns att köpa.

Distriktet ordnar ledsagare för dig som önskar.

Anmäl dig senast 4 oktober.

**17-20 oktober Kongress**

**Halvårsmöte**

23 november halvårsmöte på Restaurang Kärranäs kl.10-14. Inbjudan kommer i separat utskick i oktober.

**Lär dig mer om din smarta telefon**

Under våren har vi haft kurser där du som medlem har fått möjlighet att lära dig hantera de hjälpmedel som finns inbyggda i telefonen. Du får även lära dig hur man använder appar.

Under hösten erbjuder vi 2-dagars kurser i Vänersborg eller Trollhättan. Men även du som bor i andra delar av distriktet är välkommen.

Ta chansen. Kursen är kostnadsfri.

Kursen blir av när fyra personer anmält sig.

Kursdatum: 2 dagar i november.

Anmäl ditt intresse så snart som möjligt.

**Vi ses på Friskis!**

Som synskadad är det extra viktigt att hitta bra sätt att röra på sig, eftersom det kan vara svårt att få in motion som en naturlig del av vardagen.Friskis och Svettis arbetar just nu med att synskadeanpassa sina anläggningar runt om i landet och i vårt område är anläggningen i Vänersborg redan klar. Här kommer en grupp på åtta personer erbjudas träning en gång per vecka. Passen anpassas efter gruppens behov och förutsättningar. Alla är välkomna oavsett ålder och träningsvana. Friskis erbjuder flera olika träningsformer för en bred målgrupp. Kostnaden är 700 kr per vecka för hela gruppen och då är även instruktör inkluderad i priset. Förhoppningen är dessutom att en del av kostnaden ska täckas av bidrag. Långt att åka? Tanken är att anläggningarna i Kungälv, Uddevalla, Strömstad och Trollhättan ska kunna anpassas, så kontakta gärna Friskis och Svettis på närmsta ort för att skynda på dem. Medlemmar i lokalföreningen Vänersborg-Färgelanda kommer inom kort att få en inbjudan, men vi hoppas även övriga medlemmar i SRF Bohuslän ska nappa på erbjudandet. Kontakta gärna Eric Malmgren för mer information om projektet, tel: 070-5668293

**DISTRIKTET INFORMERAR**

**Ny Personal**



**Bildtext:** *Bilden ovan visar en man där man ser huvud och övre delen av bröstkorgen. Personen har en blå skjorta. Mannen är snaggad, har ett avlångt ansikte med skäggstubb.*

Sedan den 12:e augusti är jag, Robert Larsson, den nya verksamhetsutvecklaren på SRF Bohuslän. Jag ska finnas som resurs för alla lokalföreningar och hjälpa SRF att utvecklas. Ser väldigt mycket framemot uppdraget och att få träffa och arbeta med alla eldsjälar inom organisationen.

**Vem är jag:**

Robert Larsson heter jag och jag har hunnit att fylla 39 år. Född och uppväxt på Orust, ca 2 kilometer, från idyllen Slussens pensionat. Flyttade till Uddevalla för 17 år sedan och har nu landat med ett boende på Bohusgården där jag trivs alldeles utmärkt. Jag bor tillsammans med mina 2 barn, varannan vecka-livet, samt 2 stycken innekatter. Är utbildad tekniker inom petrokemin men sadlade om och har senaste 10 åren jobbat med förvaltning som vicevärd/förvaltare/ordförande inom HSB-föreningar. Har under åren som gått testat många olika roller inom föreningslivet och brinner för branschorganisationer och föreningslivet. Är fullt seende men har reumatiska bekymmer och har levt många år med en form av funktionsnedsättning vilket jag hoppas bidrar till en förmåga att kunna förstå och sätta sig in i hur det är att leva med något som påverkar ens vardag.

**Vad gillar jag att göra**

Förutom att spendera tiden med mina barn och hitta på saker med dem så ska ni få en bild av vad jag gillar att göra. Är en föreningsmänniska uti fingertopparna och älskar sport och i synnerhet fotboll. Simning och vattenträning är också en vital del av min vardag. Älskar att gå på konserter, se standup, gå på bio, lösa quiz och andra evenemang som förgyller vardagen. Hemma i soffan njuter jag gärna av en bra tv-serie eller läser/lyssnar på en bok.

Jag kommer jobba på kansliet i Uddevalla

Måndag - Fredag 09:00-13:00.

Ni når mig på följande sätt:

Mejl: [robert.larsson@srf.nu](mailto:robert.larsson@srf.nu)

Telefon: 08-12136359

073-1531700

**Presentationer av nya styrelseledamöter**

**Per Karlsson**

Hej på er! Jag heter Per Karlsson, kallas ofta för Pelle, är nygammal i Bohusläns styrelse. För runt 10 år, sedan var jag ekonomiskt ansvarig. Jag är blind, har en ögonsjukdom som heter Opa 3 deffekt och bor på Väjern. De senaste tio åren har jag varit engagerad i riksförbundet. Jag har varit med i granskningsutskottet och fram till kongressen i höst är jag verksamhetsrevisor. Det ska bli väldigt spännande att ta på mig rollen som ordförande i Bohuslän!

Jag är mycket intresserad av sjöliv och naturen, tycker om att gå i skogen. Jag var också en av de som var med och startade SMS, Seglare med Synnedsättning. Ja det var lite om mig och jag hoppas vi ses på några träffar framöver. Ha det gott från Pelle, ny ordförande i Bohuslän!

**Eric Malmgren**

Jag heter Eric Malmgren, 61 år gammal och bor tillsammans med min familj i Vänersborg. Våren 1997 råkade jag ut för en svår olycka och är sedan dess helt blind.

Efter min synskada har jag bland annat arbetat som försäljningschef, projektkoordinator och säljare. Jag har länge tyckt att föreningslivet är roligt, intressant och att föreningarna fyller en viktig funktion. Mitt engagemang har medfört att jag valts som ledamot och även ordförande i bland annat FK Dala och SRF Trollhättan-Lilla Edet. Synskadade människor i SRF Bohuslän behöver stöd och bättre förutsättningar i sitt dagliga liv. Det är viktiga frågor, frågor där jag absolut vill engagera mig.

**Martin Skär**

Jag har på grund av Fatigue orsakad av MS brottats med stora synproblem. I samband med nästan helt synbortfall engagerade jag mig i SRF. Bakom mig har jag ett stort föreningsengagemang, bland annat samhällsförening och lokal politik. Nu är synen bra men engagemanget i SRF består.

**Åsa Düring**

Jag heter Åsa och är 54 år. Jag bor i Bäckefors i vackra Dalsland, tillsammans med mina två Golden retrievers. Mitt allra största Intresse är just hundar. Självklart har jag även andra intressen, särskilt teater och scenkonst i alla dess former.

Läsning är ett annat intresse som följt mig genom livet. Nu för tiden lyssnar jag på ljudböcker, men saknar att läsa fysiska böcker, därför vill jag lära mig punktskrift så snart som möjligt.

Jag fick min synskada 2019 på grund av Glaukom. Fram till dess körde jag bil och arbetade som sjuksköterska.

I mitt arbete inom SRF brinner jag särskilt för både fysisk och digital tillgänglighet och färdtjänst. Exempelvis är det viktigt att som hundägare tillåtas ha med sällskapshundar och andra djur i bilen. Rätten till insatser som bidrar till att vi får leva ett fritt, självvalt och självständigt liv behöver vi kämpa ännu hårdare för, särskilt för ledsagning enligt LSS.

**Glöm inte att nominera en tillgänglig plats eller en god service**

Distriktet vill uppmärksamma det som är tillgängligt och förhoppningsvis inspirera andra.

Vi vill att du nominerar en tillgänglig plats och bästa service.

En jury utser en årlig vinnare som uppmärksammas i tidningar och ett pris delas ut.

Vem som får årets utmärkelse meddelas på halvårsmötet den 23 november.

Skicka in din nominering med motivering senast den 30 oktober.

**Efterlysning av ledsagare till poolen**

Vill du få chansen att göra skillnad och sprida glädje? Då kan du bli en av våra viktiga och uppskattade ledsagare. Som ledsagare assisterar du synskadade medlemmar på aktiviteter och resor, vid exempelvis orientering och förflyttning, med syntolkning i olika miljöer och sammanhang, du hjälper till vid måltider och med att läsa tryckt text vid behov. Ledsagare är en förutsättning för att vi ska kunna genomföra aktiviteter och resor. Självklart erbjuds du gedigen utbildning och erhåller sedan ett certifikat, för vi vill att du ska känna dig trygg och säker i ditt uppdrag. Utöver utbildningen och fantastiska upplevelser och fin gemenskap finns även chans att hitta nya vänner.

Just nu har vi ont om ledsagare boendes i Dalsland, Vänersborg, Trollhättan och Lilla Edet. Vi behöver även ledsagare i arbetsför ålder i hela distriktet, men är du pigg pensionär är du självklart lika varmt välkommen med din ansökan. God fysisk och psykisk hälsa är dock ett absolut krav. Goda kunskaper i engelska är meriterande, då det är till stor nytta på de utlandsresor vi anordnar.

Vi hoppas du vill ta chansen, så tveka inte att skicka in din ansökan!

**DETTA HAR HÄNT**

**Rapport från årsmötet**

Lördagen den 20 april var det åter igen dags för SRF Bohuslän att samlas till årsmöte. Denna gång höll vi till på Lödöse museum.

På mötet deltog 23 röstberättigade medlemmar, samt 15 stödjande medlemmar och 3 ledsagare. Presidiet bestod av Sven Hellbom ordförande och till vardags vänsterpartistisk politiker i Lilla Edet och som mötessekreterare satt Martin Skär. Ronny Blidberg och Linda Bergsängel fick i uppdrag att justera protokollet, medan Sverker Berglund och Britt-Marie Bernemalm fick räkna röster.

Christina Ericsson, Tomas Gustavsson och Anette Änglahjärta fick lämna styrelsen efter trogen tjänst. De ersattes av Per Karlsson, ordförande, och Martin Skär, Åsa Düring och Eric Malmgren som ledamöter. Hillevi Kavleskog blev än en gång omvald. Valberedningen består av Anette Änglahjärta, sammankallande, samt ledamöter Christina Ericsson, Tomas Gustavsson och Solveig Ek.

Äran att representera SRF Bohuslän på kongressen 17–20 oktober får Pia Andersson, Tomas Gustavsson och Rolf Rodin. Linda Wright, Anette Änglahjärta och Yngve Jakobsson står beredda att hoppa in om någon av dem skulle få förhinder.

Från och med 2025 kommer styrelsen bestå av sju ledamöter i stället för dagens nio, så det blir spännande att se vad denna förändring kan tänkas medföra.

Tomas Gustavsson tackade avgående styrelseledamöter och presidiet, var på Per Pelle Karlsson avslutade mötet med hopp om gott arbete framåt.

Museet ordnade en fantastisk lunch bestående av tre sorters pajer med tillbehör, samt kaffe och tårta mot slutet av dagen och innan det åter var dags att kliva på bussen hem fick vi en syntolkad visning av medeltida klädesplagg, vapen och andra intressanta föremål ur museets samlingar. Lödöse Museum är verkligen väl värt ett besök för den som är intresserad av medeltida historia.

**Islandsäventyret**

Äventyrsresan till Island startade redan på Landvetter den 27 maj när flygplanet inte kunde lyfta p.g.a. åskoväder, men med en timmes försening var vi äntligen i luften. På Keflaviks AirPort möttes vi upp av en svensktalande guide, som var med oss under resans alla bussturer. Igenom ett lava- och mosslandskap tog vi oss till den Blå Lagunen. Blå Lagunen är ett geotermiskt spa, vars vatten kommer från källor så djupa som 2000 meter och vattnet håller den varma och inbjudande temperaturen av 36-39 grader året om. Vår hemvist under resan var Hotel Klettur i Reykjavik där det serverades frukostbuffé på morgonen och några drinkar intogs på kvällarna.

Dag 2 åkte vi rundturen den Gyllene Cirkeln, som är cirka 30 mil lång med bl.a. nationalparken Pingvellir, gejsern Strokkur och vattenfallet Gullfoss. Vi besökte också tomatfarmen Fridheimar och i det stora växthuset fick vi en guidad visning av deras jättelika tomatodling, samt att vi serverades en smakrik tomatsoppa. Vi stannade även till vid en hästhage på landsbygden och gav några Islandshästar lite hästgodis. Dag 3 nådde nyheten om vulkanutbrott vid Grindavik oss och Blå Lagunen, som vi besökte två dygn tidigare hade utrymts. Vi var på tryggt avstånd från detta, då vi var iväg på en tio timmar lång bussfärd längs sydkusten. Bl.a. beskådade vi två stycken vattenfall, Seljalandsfoss och Skogafoss, samt Retnisfjara Beach, som är en sandstrand med svart sand och väldigt stora vågor. Vi stannade även till i Vik och tittade på en högt belägen kyrka och besökte en restaurang och åt varsin hamburgermeny. Där fanns det också ett eget bryggeri av öl. Dag 4 besöktes SRF:s motsvarighet på Island, som heter Blindrafelagið. Vi visades runt i deras byggnad, som inrymde all möjlig synrelaterad verksamhet, såsom Syncentral, ögonläkare och skyddad verksamhet. I övrigt hade alla en fri dag i Reykjavik. På vägen till Keflaviks AirPort den 31 maj såg vi eldslågor från vulkanen vid Grindavik. Vi var ett härligt resesällskap på 24 personer, som var ute och åt på restaurang i Reykjavik ihop alla tillsammans på kvällarna. Vi hade dessutom väldigt tur med vädret, då det var uppehåll under de längre bussturerna, men vädret svängde snabbt från klarblå himmel till regn och blåst och cirka 10-12 plusgrader. Vi vill rikta ett extra varmt tack till vår sprudlande positiva guide och alla ledsagare, som gjorde denna resa till ett minne för livet!

Text: Anette Änglahjärta.

**SRF Bohusläns Havsfisketur**

Årets traditionella fisketur genomfördes den 16 juni med start från Norra Hamnen i Lysekil.

Båten vi steg ombord på, hette Fortuna. Trots namnet blev det inga jättefångster av makrill.

Några av oss fick var sin liten stackare och totalt blev det 15 fiskar.

Vi var tolv glada amatörer som njöt av båtturen, och en av oss hade extra tur eller kanske skicklighet – han drog upp hela åtta stycken på egen hand!

För när solen sken över oss och vågorna lugnt skvalpade mot båten, kunde vi inte göra annat än att känna oss lyckligt lottade. Vi hade ju trots allt "tur med vädret". Text: Rolf Rodin

**Äventyr i Dalsland**

Vi var ett glatt litet gäng som började vår resa med buss från Uddevalla den 30/7.

Färden gick norrut till Stigen där vi träffade guiden Kerstin som berättade historien om den stora herrgården som är 200 år, och ligger på en höjd vid sjön Bovattnet. Grundaren till herrgården startade också upp en fabrik inom textilindustrin som sysselsatte många på orten.

Sedan fortsatte vi till Ragneruds camping där vi kunde köpa och äta vår lunch, det var en fin och populär camping som funnits i 3 generationer.

Efter detta åkte vi vidare mot Dals Rostock och Brunnsparken. Här besökte vi hembygdsmuseet och Örtagården.

I Örtagården gick vi runt i olika grupper för att bekanta oss med växterna.

Slutligen denna dag åkte vi till Kroppefjälls B&B där vi skulle bo de närmaste dagarna.

Efter incheckning gick Eva som jobbar där med oss på en guidad tur på anläggningen, som var mycket intressant, dom har bl.a satsat på att man skall kunna ta med sin hund dit och byggt upp olika hagar där man kan rasta och motionera sina hundar. Efter det blev det en underbar mättande middag och till sängs efter detta.

Dag 2 efter frukost åkte vi till Dalslands aktiviteter. Vårt gäng klättrade i höghöjdsbanan och jag deltog i en ridtur i naturen. Vi var också två som vågade oss på att fira ner oss för en 20 meter hög bergsvägg.

Där fanns även en butik som sålde viltkött som några besökte.

Vi åkte sedan tillbaks till Kroppefjäll där några av oss badade innan vi intog middagen.

Dag 3 utcheckning och med vår buss avfärd till Håverud. Där vi skulle med en kanalbåt som tog oss från Håverud till Långbron. Vi passerade 12 slussar och färden tog 3 timmar. Ombord på båten serverades en god macka, och när vi kom till Långbron väntade ett tåg/rälsbuss som tog oss tillbaks till Håverud. Väl framme där kunde vi gå runt och titta i butiker en stund innan vi fick sätta oss i bussen och börja vår hemfärd.

Detta var 3 underbara dagar med jättefint väder, och tack till ledsagarna som var med och hjälpte oss och tack SRF Bohuslän (Camilla) som planerat denna aktivitet.

Text: Tomas Gustavsson.

**Träningshelg för ledarhundsförare**

För sjätte året i rad ordnade distriktet en träningshelg för ledarhundsförare. Vi bjöd även in förare från de andra västdistrikten och i år hade vi en förare från Hönö och en från Ulricehamn. Från Bohuslän deltog 10 ekipage.

Nytt för i år var att kursen hölls på Åh Stiftsgård i Ljungskile. En vackert belägen kursgård med bra ytor för träning. Vi fick ett väldigt fint bemötande av personalen och vi var alla nöjda med våra rum och den härliga terassen.

Vi tränade både på Åh och på Kustmarken, här fick vi också köra hinderbana och gosa med valpar.  
Vi fick träna lydnad, apportering och inkallning både enskilt och i grupp.  
Instruktörerna från Kustmarken gjorde ett fantastiskt jobb och inspirerade oss och gav oss tips för att finslipa på samarbetet mellan hund och förare.

På söndagen gick vi en gemensam promenad i varierande miljö vid lyckornas strandpromenad.

En viktig del av helgen är att få tillfälle att byta erfarenheter med andra förare.

Vi hade fantastiskt fina dagar och för vissa två och fyrbenta hanns det även med att ta ett dopp i havet.

Text: Camilla Svensson

**Gotlandsresan**

Tidigt, tidigt söndag den 18 augusti åker vi 23 förväntansfulla personer iväg till Göteborg för att stiga på Rolfs buss, som tar oss till Oskarshamn för att gå ombord på färjan som tar oss till natursköna, charmiga och unika Gotland.Väl framme i Visby tar bussen oss till hotell Best Western Solhem som ligger mitt i den natursköna och vackra Palissadparken just utanför den berömda ringmuren.

Vi checkar in på våra trevliga rum och får en lugn kväll där vi kan göra vad vi vill.

På måndagen startar vi med frukost och sedan beger vi oss till bussen där vår lokalguide möter upp och ska vara med oss hela dagen. Resan går mot södra Gotland längs med Ekstakusten med utsikt över Karlsöarna.  
Vår guide guidar oss genom alla sevärdheter, skeppssättningar, kyrkor, äldre byggnader och deras historia och mycket mera.

Efter en god lunch var det dags för lite shopping av fårskinnsfällar, tofflor, kryddor, sylt mm. På vägen hem till hotellet gör vi ett stopp för en stadsvandring. Där blir det besök på rikskända Almedalen, vackra botaniska trädgården och imponerande Sankta Maria domkyrka.

På tisdagen åker vi iväg efter frukost till Norra Gotland och Fårö. Vi åker längs med Digerhuvud, Sveriges längsta raukfält. Vi stannar vid Langhammars raukområde för att beskåda dessa fenomen och även få känna på dem.  
På hemfärden berättade guiden om Ingmar Bergmans boende på Fårö då vi passerade hans hem. Vi fick även veta att Olof Palmes söner hade ett boende här.

På onsdagen innan bussfärden hem valde vi att gå igenom den södra porten i ringmuren för att komma till de charmiga kullerstensgatorna, få känna av den mysiga atmosfären och titta på kända byggnader och även ta en närmare titt på ringmuren.

Det har varit en fantastisk resa med en busschaufför som var omtänksam och körde bussen lugnt och säkert. Vår fantastiska lokalguide som var med oss på båda utflyktsdagarna var rolig och mycket kunnig. Denna resa blev en inspirationskälla för att åka tillbaka och uppleva andra sevärdheter som inte hanns med på denna resa. Text: Maj-Britt Bräckestam

En bild som visar utomhus, himmel, berg, Berg i dagen

Automatiskt genererad beskrivning

**Bildtext**: Hoburgsgubben är en känd rauk på Gotland som ligger på södra delen av ön.

**KALENDARIUM**

26 september **Musikquiz** med Rolf Rodin via Teams kl.19-20.30

11 oktober **Ögats dag** på Bohusläns museum med Lunchföreläsning av Sofia Thoresdotter samt hjälpmedelsvisning av Polar Print, LVI, Insyn, Iris Hjälpmedel, Icap. Kl.10-19.

17-20 oktober **Kongress**

31 oktober **Föredrag** med Kent Klint Engman via Teams kl.19-20.30

23 november **Halvårsmöte** på Restaurang Kärranäs kl. 10.00-14.00

**prickad linje flerfärg**

****

Kapellevägen 1A, 451 44 Uddevalla. Telefon: 0522-370 75  
Öppettider: måndag-torsdag 8-15, fredag 8-12  
E-post: kansli@srfbohuslan.se  
Webbplats: www.srf.nu/bohuslan  
Facebook: [www.facebook.com/synskadadesriksforbundbohuslan](http://www.facebook.com/synskadadesriksforbundbohuslan)